ننھے شہداء کا وطن پہ احسان ہے

Vol-6 Issue-X January 2015 | Price Rs. 180.00 AED 18.00

Chef Special

Special

ماھنامہ

شیف

No.1 Cooking Magazine

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین

A Project of Jahangir Books

جشن عید میلاد النبی ﷺ مبارک

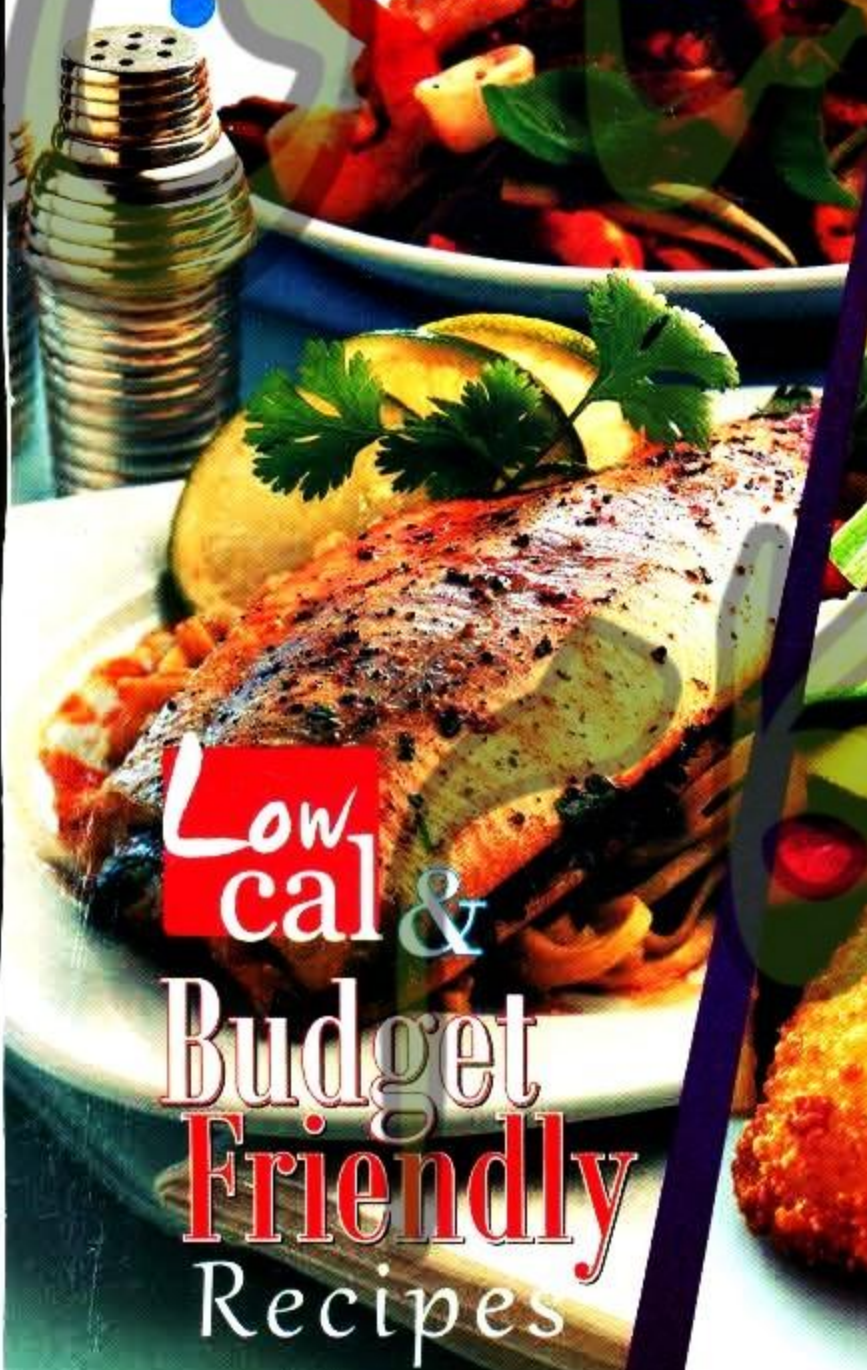
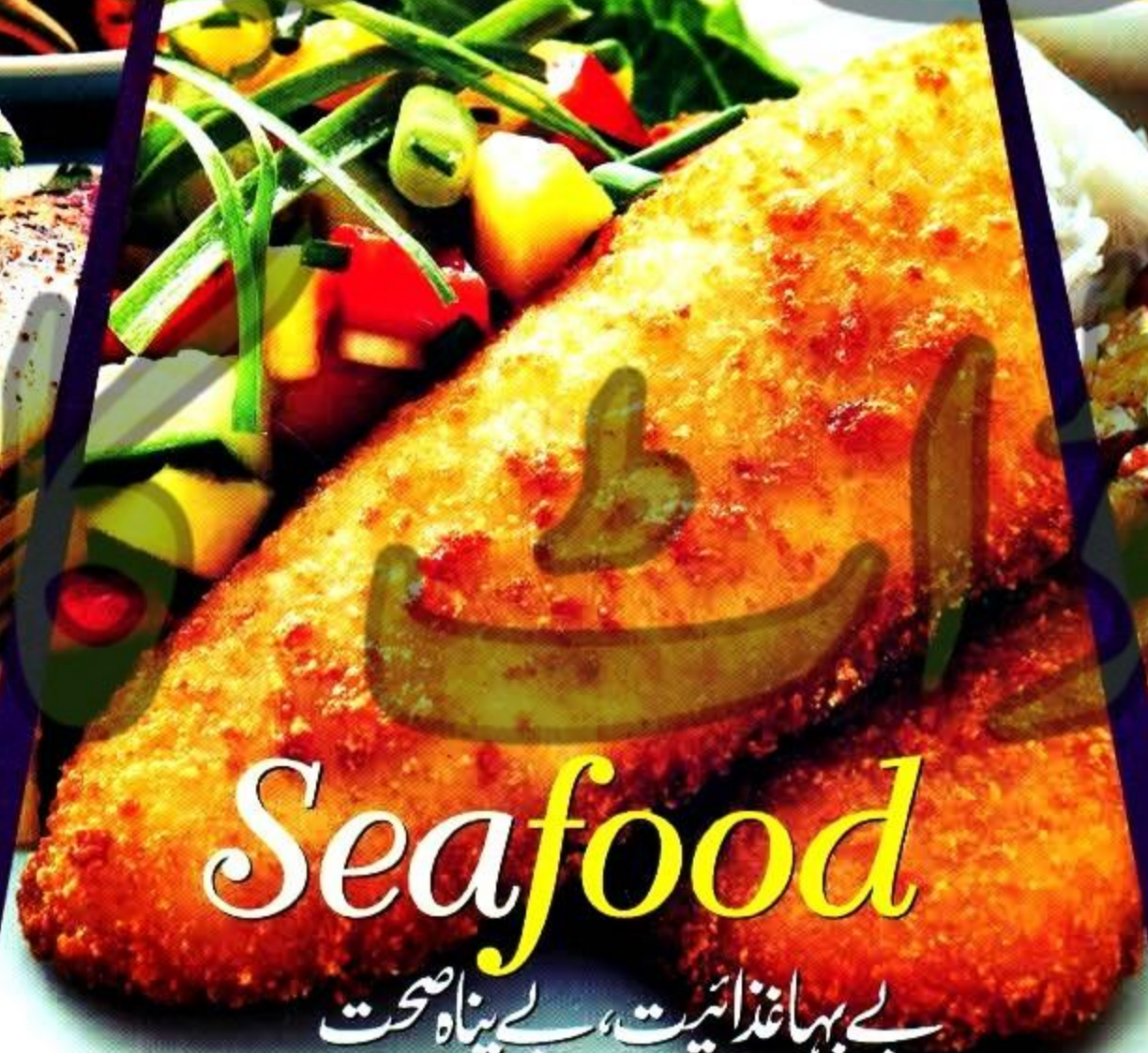
کامیاب اشاعت کے مسلسل 6 سال

new year SPECIAL

exclusive INTERview

2015 کیسا گزرے گا؟

Keys to Fitness

Nazia Ali

Low cal & Budget Friendly Recipes

Seafood

بے بہا غذائیت، بے پناہ صحت

40+ Seasonal recipes

ISSN 2227-6564

WWW.PAKSOCIETY.COM

Every time you purchase our products
Kausar will donate Rs.1 per kg/ltr to
Shaukat Khanum
Memorial Cancer Hospital And Research Centre

WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

نگرانِ اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینیجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
ایڈیٹر : فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
ایگزیکٹیو ایڈیٹر : عطیہ عباس
گرافک ڈیزائنر : محمّد قیصر
فوٹوگرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا اظہر
پروڈکشن انچارج : شاھدہ شفیق
پرنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر : چوھدری ریاض اختر، شہزاد بٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129
: عروج نفیس ، جاوید اقبال
کراچی : محمّد رمضان : 0320-7755122

ناشر : نبیل نیاز
میگزین آفس : 89-ڈین پور روڈ، جی۔او۔آر۔ نزد جیل روڈ لاہور
+92-42-37420263-65
کراچی آفس : 31-سی میزنائن فلور، ایم-3، اے-22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔
021-35383410
UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104, Al Barsha I UAE. Tel: +971 4-4475 920
LifeStyle PUBLISHING

ڈسٹری بیوٹرز

شہر	ایجنسی	فون
لاہور	اُردو بازار	042-37220879
	سلطان نیوز ایجنسی	0300-4009578
کراچی	اُردو بازار	021-32765086
	گلستان نیوز ایجنسی	021-32733755
		0300-2680248
راولپنڈی	اشرف بک ایجنسی	051-5774682
		0333-5205014
پشاور	زرباغ خان نیوز ایجنسی	091-2213525
حیدرآباد	مہران نیوز ایجنسی	022-2780128
		0322-3481676
گجرات	خالد بک اسٹال	0333-8421027
		053-3521020
کوئٹہ	انصاری بک اسٹال	081-2826741

کچھ کہنا ہے آپ سے!

شمسی سال 2015ء کا آغاز ہو چکا ہے۔ نئے سال کی آمد پر عموماً ہم اپنی گزشتہ زندگی کا تجزیہ کرتے اور آنے والے سال کے لیے لائحہ عمل تیار کرتے ہیں۔ اپنی اس پلاننگ میں دوسروں کے لیے بھی جگہ رکھیں۔ جس قدر ہو سکے اپنے قرب و جوار میں لوگوں کی زندگیوں میں آسانی پیدا کریں۔ اس ضمن میں اشفاق احمد ایک واقعہ بیان کرتے ہیں کہ ''میرے ماموں کا اپنا ایک فلسفہ تھا۔ وہ اکثر مجھے کہا کرتے تھے کہ لوگوں کو اپنے سے اچھا صلہ لے لینے دو۔ انھیں تمھیں ٹھگ لینے دو۔ اگر تم ان سے جھگڑا نہیں کرو گے، مباحثہ نہیں کرو گے، تو وہ صلح جو ہو جائیں گے۔ ہتھیار پھینک دیں گے۔ اچھے اور شریف بن جائیں گے۔ ہر انسان اچھا انسان بننا چاہتا ہے لیکن اسے موقع نہیں ملتا۔ کم از کم تم انھیں اچھا ہونے کا موقع ضرور فراہم کرو۔'' اس طرزِ زندگی کو اپنا لیا جائے تو زندگی سہل اور مشکلات آدھی رہ جائیں۔۔۔

اس ماہ جشنِ عید میلادُ النبی ﷺ بھی نہایت عقیدت اور احترام سے منایا جائے گا۔ ربیع الاول کے آغاز سے ہی گلی، محلے، بازاروں میں چراغاں کیا جاتا ہے۔ عشقِ نبی ﷺ سے سرشار اُمتی میلاد اور قرآن خوانی کی سعادت حاصل کرنے میں مگن رہتے ہیں۔ اس حوالے سے خصوصی مضامین بھی پیشِ خدمت ہیں۔

نئے سال کی آمد پر کچھ نیا ٹرائی کرنے کو جی چاہتا ہے۔ جیسے نیا لباس پہنا جائے یا پھر کچھ نیا اور اسپیشل کھانا پکایا جائے۔ تو دیر کس بات کی ہے۔ اپنا شیف اسپیشل میگزین کھولیں اور اپنے پسندیدہ شیفس کی مزے دار اور نئی ریسیپیز ٹرائی کریں۔ گھر کی سجاوٹ سے لے کر آپ کی شخصیت کی گرومنگ، نت نئے فیشن ٹرینڈز اور فٹنس کی تراکیب ماہرین کی روشنی میں تجویز کی گئی ہیں تاکہ نئے سال کا آغاز نئے پن کے ساتھ اور خوش گوار انداز میں ہو۔ آپ کے بچوں میں کون سی صلاحیت یا ذہانت زیادہ پائی جاتی ہے اور اس کی تشخیص کے ذریعے آپ کیسے انھیں بہتر مستقبل کے لیے گائیڈ کر سکتی ہیں، یہ جاننے کے لیے بچوں کی ذہانت پر رہنما مضمون آپ کا معاون رہے گا۔

Exclusive Interview میں اس مرتبہ ماڈل، ہوسٹ اور ایکٹریس نازیہ علی سے کی گئی گفتگو آپ کی دلچسپی کا مرکز رہے گی۔

اس بار سانحہ پشاور کے افسوس میں نئے سال کی تقریبات منسوخ رہیں۔ ملکی و بین الاقوامی سطح پر اس سانحہ کی پُرزور مذمت کی گئی۔ قارئین سے گزارش ہے کہ اس سانحہ کے شہداء، ان کے ورثا اور ملک و ملت کی سلامتی کے لیے دعا گو رہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک کو تاابد قائم و دائم رکھے۔ آمین!

عطیہ عباس

نقالوں سے ہوشیار!

قارئین کرام! آپ کی قیمتی آراء اور مسلسل تعاون کی بدولت آپ کا میگزین ''شیف اسپیشل'' کوکنگ اور ہاؤس ہولڈ میں ایک نمایاں مقام حاصل کر چکا ہے۔ اس کی بے پناہ مقبولیت و پسندیدگی کو دیکھتے ہوئے بعض جعل ساز ''شیف اسپیشل'' سے ملتے جلتے نام والے رسائل مارکیٹ میں لا رہے ہیں۔ ہمارا آپ سے التماس ہے کہ اپنے ہاکر اور بک اسٹال سے صرف اور صرف ''شیف اسپیشل'' خریدنے پر ہی اصرار کیجیے۔ اگر کوئی ہاکر آپ کو ''شیف اسپیشل'' کی بجائے اس سے ملتے جلتے نام والا میگزین دینے کی کوشش کرے تو فی الفور ادارہ ہذا کے نوٹس میں لے کر آئیں۔ آپ کا ساتھ ہمارے لیے باعثِ افتخار ہے۔

chefspecial@jbdpress.com

www.jbdpress.com

Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan please contact: info@jbdpress.com

Free Delivery

ANNUAL Subscription

Special شیف ماھنامہ
A Project of Jahangir Books

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. ________ Expiry ________ Signature ________

Name (Mr/Mrs/Ms) ________

Address ________

________ ________ ________

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:
Circulation Manager
Chef Special
89, Dane Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan.
Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer:
Account Title: **Chef Special**
Account # **1787-79000826-03**
Habib Bank
Riwaz Garden Branch, Lahore Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN

Scanned By Sumaira Nadeem

فہرست

Vol-6 Issue-X January 2015

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

باربی کیو میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ مکس ساشے ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادرک اور پانی ڈال کر اس کو اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

فحیتا اسپیگھٹی

۱۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ مکس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کارن فلور پانی میں مکس کریں اور چمچہ ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی پین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لمبے کٹے ہوئے ٹماٹر اور پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی اچھی طرح ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت	300 گرام
لہسن کٹا ہوا	2 کھانے کے چمچے
پیاز کٹی ہوئی (بڑی)	1 عدد
ادرک کٹی ہوئی	2 کھانے کے چمچے
کوکنگ آئل	4 کھانے کے چمچے
میدہ	2 کھانے کے چمچے
پانی	3 کپ
بیک پارلر فحیتا اسپیگھٹی اور ریسپی مکس	1 پیکٹ

میٹ بال اسپیگھٹی

۱۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیمہ کے کوفتے بنالیں۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کر کے کوفتے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کوفتے فرائی پین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادرک اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوفتے اور مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب املی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ پین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اب چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی میں اچھی طرح مکس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

اچاری میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحے کا ساشے ڈالیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اسمیں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔

شاپنگ لسٹ

چکن بغیر ہڈی کا	300 گرام
پیاز کٹی ہوئی	01 بڑی
لہسن پیسٹ	01 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	01 کھانے کا چمچ
دہی	ڈیڑھ کپ
کوکنگ آئل	08 کھانے کے چمچ
ہری مرچ کٹی ہوئی	04 عدد
نمک	01 کھانے کا چمچ
بیک پارلر اچاری میکرونی اور ریسپی مکس	01 پیکٹ

بریانی میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے چھ منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دیگچی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آنچ پر تلیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد دیگچی کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پہلے سے تیار بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

ننھے شہیدوں کے نام!

They went to School and never came back...

گزشتہ سال کا سورج اپنے دامن میں اچھی، بری یادیں اور خوشی، غمی کے کئی لمحات لیے آخرکار غروب ہوگیا۔

اگر 2014ء پر ایک طائرانہ نظر ڈالی جائے تو یہ ایک دل دہلا دینے والے پُرسوز واقعہ پر جا ٹھہرتی ہے، جس نے پوری قوم کو سوگوار اور اشک بار کردیا۔ یہ واقعہ 16 دسمبر 2014ء کو پشاور میں آرمی پبلک سکول میں پیش آیا، جس میں درندہ صفت دہشت گردوں نے ظلم و بربریت کی انتہا کردی۔

ننھے بچے، سکول، کتابیں اور خون۔۔۔ کون جانتا تھا کہ یہ نہلائے دُھلائے، صاف ستھرے، سکول جانے والے بچے دہشت گردوں کی درندگی کا شکار بننے والے ہیں۔ بچوں اور اساتذہ کا بے دریغ قتلِ عام دہشت گردوں کی بے رحمی و سفاکی کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ اس کی جس قدر مذمت کی جائے، کم ہے۔

یہ حملہ محض دہشت گردی کا ایک واقعہ نہیں بلکہ ہماری ملکی سالمیت، ترقی و ترویج اور تعلیم و تہذیب کو تباہی کے دہانے پر پہنچانے کے لیے ایک گہرا وار ہے جو دشمنانِ پاکستان اور اسلام نے ہمارے دِل پر کیا ہے۔

دہشت گردی کے ناسور کے خاتمے اور اس واقعہ کے خلاف پاک افواج اور حکومتی سطح پر جس طرح ہنگامی بنیادوں پر ایکشن پلان کیا گیا اور جو بھی کاوشیں کی گئیں، وہ خوش آیند ہیں۔ اس موقع پر پورے ملک میں یک جہتی کا اظہار کرتے ہوئے دہشت گردی کے خاتمے کے لیے نہ صرف خصوصی دعائیں کی گئیں بلکہ اس میں اپنا سا حصہ ڈالنے کا عزم بھی دہرایا گیا۔

اس ضمن میں دشمنانِ وطن کو یہ باور کروانا بھی ضروری ہے کہ پاکستان کے بچوں، بوڑھوں اور نوجوانوں کے حوصلے بلند اور ہمت جواں ہے۔ وطنِ عزیز کی خاطر کسی بھی طرح کی قربانی سے ہمیں کوئی دریغ نہیں۔ دہشت گردوں کے خلاف پاکستانیوں کو یہ پیغام ہے کہ "Kill them with success and bury them with a smile."

اس دِل گیر واقعے کی بھرپور مذمت کرتے ہوئے ہم اللہ تعالیٰ کے حضور دعا گو ہیں کہ ان معصوم بچوں اور دہشت گردی کی زد میں آکر شہید ہوجانے والے تمام افراد کو اللہ تعالیٰ اپنی خصوصی رحمت میں جگہ دے۔ ان کی قربانیاں رایگاں نہ جائیں۔ ظالم اور سفاک دہشت گرد جلد اپنے انجام کو پہنچیں۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک سے دہشت گردی اور دیگر مہلک مسائل کا خاتمہ کرے۔

وہ تمام افراد جن کے عزیز، رشتے دار، اولاد یا والدین دہشت گردی کی زد میں آکر شہید ہوئے، اللہ تعالیٰ انھیں صبر و استقامت عطا فرمائے اور انھیں ان کی محرومیوں سے بڑھ کر عطا کرے۔

پاکستان اسلام کے نام پر بنایا گیا۔ خدائے بزرگ و برتر کے حضور یہ دعا ہے کہ اس سرزمینِ پاک سے شر پسند عناصر اور فتنہ فساد پیدا کرنے والے عوامل کا جلد از جلد خاتمہ ہو۔ ربِ ذوالجلال ہمارے معصوم بچوں کی آنکھوں میں چمکتے خوابوں کا حامی و ناصر ہو۔

(آمین)

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

لوحِ فقیر

دل کی گہرائیوں سے نکلی رُوحانی گفتگو

سرفراز اے شاہ

لوحِ فقیر ... سلسلہ

س: کیا ''درود'' عربی زبان کا لفظ ہے؟ کیا صرف درود ابراہیمی کی صورت ہی آپ ﷺ پر درود بھیجا جاسکتا ہے یا پھر ہم کوئی سا بھی درود پاک پڑھ سکتے ہیں؟ کیا درود پاک بے وضو بھی پڑھا جاسکتا ہے؟

ج: ''درود'' عربی زبان کا لفظ نہیں ہے۔ یہ فارسی زبان سے اخذ کیا گیا ہے۔ فارس کے آتش پرست عبادت کے ایک خاص طریقے کو درود کہتے تھے۔ یہ لفظ وہاں سے فارسی ادب کا حصہ بنا۔ اس لیے اگر کسی عربی کے سامنے لفظ ''درود'' استعمال کیا جائے تو وہ اس کا مفہوم سمجھ نہیں پاتا۔

> آپ خواہ کوئی بھی درود پڑھ لیں...... اس میں کوئی حرج نہیں۔ اصل بات جذبے اور محبت کی ہے

لوگ آپ ﷺ پر درود بھیجتے ہیں.......... درود بھیجنے کا ایک طریقہ تو وہ ہے جو ہم دورانِ نماز اپناتے ہیں۔ حضرت جبرائیل علیہ السلام نے خانہ کعبہ کے قریب آپ ﷺ کو نماز پڑھوائی تھی...... اور یہ واقعہ دوبار پیش آیا۔ اس طرح نماز میں درود ابراہیمی کی صورت سلام بھیجنے کا طریقہ موجود ہے۔

دوسرا طریقہ وہ ہے جو آئمہ کرام، علماء اور اہلِ فقر نے Develop کیا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ آرمی آفیسرز میں آپس میں جو سیلوٹ کیا جاتا ہے اس کی بیک گراؤنڈ یہ ہے کہ سیلوٹ کرنے والا یہ بتا رہا ہوتا ہے کہ میرا ہاتھ خالی ہے اور میرے پاس آپ کے لیے دوستی ہے۔ بری فوج کے افسر کا سیلوٹ کرنے کا انداز قدرے مختلف ہوتا ہے جب کہ بحری فوج کا افسر ذرا مختلف انداز میں سیلوٹ کرتا ہے۔ پیغام سب کا سلامتی اور خیر کا ہے۔

یہی معاملہ درود و سلام کا ہے جو ہم آپ ﷺ پر بھیجتے ہیں۔

درود و سلام کو مختلف انداز میں اخذ کر لیا گیا ہے۔ آپ خواہ کوئی بھی درود پڑھ لیں...... اس میں کوئی حرج نہیں۔ اصل بات جذبے اور محبت کی ہے۔ آپ بے وضو بھی درود پاک پڑھ سکتے ہیں لیکن ادب کا تقاضا یہ ہے کہ درود پاک باوضو ہو کر پڑھا جائے کیوں کہ آپ ﷺ کے سلسلے میں ادب پہلی شرط ہے۔

س: اہلِ فقر کون سا درود پڑھتے ہیں؟

ج: تقریباً سبھی اہلِ فقر یہ درود پڑھتے ہیں۔

اللھم صل علی سیدنا و مولٰنا محمد و علی اٰل سیدنا و مولٰنا محمد و بارک وسلم علیه

س: کیا ''ﷺ'' بھی درود ہے؟

ج: یہ درود پاک کی Abbreviated form ہے۔ اس سے مقصد تو پورا ہو جاتا ہے لیکن بہتر یہی ہے کہ مکمل درود پاک پڑھا جائے۔

س: نورِ نبوت کیا ہے؟

ج: نبوت کے نتیجے میں جو تعلیم پھیلی اور آپ ﷺ نے جو وحی ہم تک پہنچائی، وہی نورِ نبوت ہے۔

س: درود ابراہیمی میں آپ ﷺ، آپ ﷺ کی آل اور حضرت ابراہیم علیہ السلام کی آل پر جن برکتوں کا ذکر ہے، اُس سے کیا مراد ہے؟

ج: رب تعالیٰ خود کوئی کام نہیں کرتا۔ وہ کام کرنے کا سوچتا ہے اور وہ کام ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی صرف ایک ہی مصروفیت ہے اور وہ یہ کہ وہ اپنے محبوب ﷺ پر درود بھیجتا ہے۔

ہم نوافل پڑھتے ہیں تو بہت عاجزی سے کہتے ہیں کہ یا اللہ! ان نوافل کا ثواب ہم نے آپ ﷺ کی رُوح کو بخشا۔ یاد رکھیے کہ آپ ﷺ کا مقام اتنا بلند ہے کہ ہماری تو یہ حیثیت ہی نہیں کہ ہم آپ ﷺ کو کوئی چیز یا ثواب بخش سکیں۔ سردست جو ہم کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ ﷺ کی خدمتِ اقدس میں کوئی چیز بطور نذرانہ پیش کر دیں۔ وہ بھی اگر اجازت ہو جائے تو۔ وہ بارگاہ اتنی بلند ہے کہ وہاں تک ہماری رسائی ممکن ہی نہیں۔ یہ تو سراسر آپ ﷺ کی مہربانی ہے کہ آپ ﷺ اپنے ہر اُمتی کو رحمت ہی کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ ہماری یہ مجال نہیں کہ اس بارگاہ میں اجازت کے بغیر حاضری دے سکیں۔ یہ آپ ﷺ کی عنایت ہی کے سبب ممکن ہے۔ اگر ہم نوافل پڑھ کر اس کا ثواب آپ ﷺ کی روح مبارک کو پہنچانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ہمیں یوں عرض کرنا ہوگا کہ ''یا اللہ! میں نے یہ جو تیرے نام کے نوافل پڑھے، یہ تیرے اور تیرے پیارے محبوب ﷺ کے حضور بطور نذرانہ پیش کیے۔ تو انھیں اپنی بارگاہ میں قبول فرمالے۔''

س: آپ ﷺ سب سے آخر میں کیوں تشریف لائے؟

ج: سب سے پہلے اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کی رُوح تخلیق فرمائی لیکن سب سے پہلے جو پیغمبر دنیا میں بھیجے وہ حضرت آدم علیہ السلام ہیں۔ پھر مختلف پیغمبر اللہ کا پیغام لے کر دنیا میں آتے رہے۔ حتیٰ کہ تمام انبیاء کے آخر میں آپ ﷺ اللہ تعالیٰ کے اُس آخری پیغام کے ساتھ تشریف لائے، جس سے دین مکمل ہوگیا۔ اللہ تعالیٰ کا حتمی پیغام لانے والے پیغمبر ﷺ سب سے آخر میں تشریف لائے لیکن امام الانبیاء کہلائے۔ یہ وہ مقام تھا جہاں انسان کو اللہ تعالیٰ کا پیغام سمجھنے کے لیے سب سے زیادہ ذہانت چاہیے تھی۔ پیغام کا یہ پیچیدہ حصہ اللہ تعالیٰ نے سب سے آخر میں بھیجا کیوں کہ اب انسان اس کے لیے تیار ہو چکا تھا۔

اللہ تعالیٰ نے امام الانبیاء ﷺ کو سب انبیاء کے آخر میں اپنے پیغام کا سب سے زیادہ پیچیدہ حصہ دے کر مبعوث فرمایا۔ اسی لیے ہم کہتے ہیں کہ آپ ﷺ امام الانبیاء ﷺ ہیں۔

س: درود پاک پڑھنے کے بنیادی آداب کیا ہیں؟

ج: باوضو ہو کر درود پاک پڑھیں۔

کسی ایسی جگہ پر درود شریف نہ پڑھیں جہاں ظاہری گندگی پھیلی ہو یا بدبو ہو۔

دوزانو ہو کر پڑھیں تو زیادہ بہتر ہے لیکن چلتے پھرتے ہوئے بھی پڑھ سکتے ہیں۔ درود پاک پڑھنے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ انسان میں پاکیزگی آجاتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Special شیف کوکب

فرائیڈ فش سینڈوچ

اجزا

DAWN بریڈ سلائس	:	2 عدد (کنارے کاٹ لیں)
فش سلائس	:	4-5 عدد
انڈا	:	1 عدد
ٹماٹر (سلائس)	:	3-4 عدد
بیسن	:	½ کپ
لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ
کیچپ	:	4 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ
آئل	:	فرائنگ کے لیے
سلاد پتا	:	حسب ضرورت
بلیک اولیوز	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- DAWN بریڈ سلائسز پر مکھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- فش پر لہسن پیسٹ لگا کر دھولیں۔
- بیسن میں نمک، انڈا، سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر بیٹر تیار کر لیں۔
- فش کو بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- ایک DAWN سلائس پر کیچپ لگا کر اوپر فش سلائس رکھیں، پھر سلاد پتا رکھ کر ٹماٹر کے سلائس رکھیں۔
- مزید فش سلائس رکھ کر کیچپ ڈالیں اور دوسرا DAWN سلائس رکھ کر کاٹ لیں۔
- اولیوز سے سجا کر فرنچ فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

Packed with Proteins
Full of Vitamins
Enriched with Calcium
Iron strength
dawnbread Like us on
www.dawnbread.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

کرسپی سموسا چاٹ

اجزاء

سموسے	: 4 عدد
ٹماٹر	: 1 عدد (چوپڈ)
پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
بند گوبھی	: ¼ پاؤ (چوپڈ)
ہری مرچ	: 3-2 عدد (چوپڈ)
دہی	: 1 کپ
پودینہ (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
میٹھی چٹنی	: 4 کھانے کے چمچ
آئل	: فرائنگ کے لیے
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- دہی میں پودینہ، ہری مرچ اور نمک شامل کر کے بلینڈ کریں۔
- گرم آئل میں سموسے فرائی کر لیں۔
- سموسوں کے اوپر دہی پھیلا کر ٹماٹر، پیاز، ہرا دھنیا اور بند گوبھی ڈالیں۔
- آخر میں میٹھی چٹنی ڈال کر سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

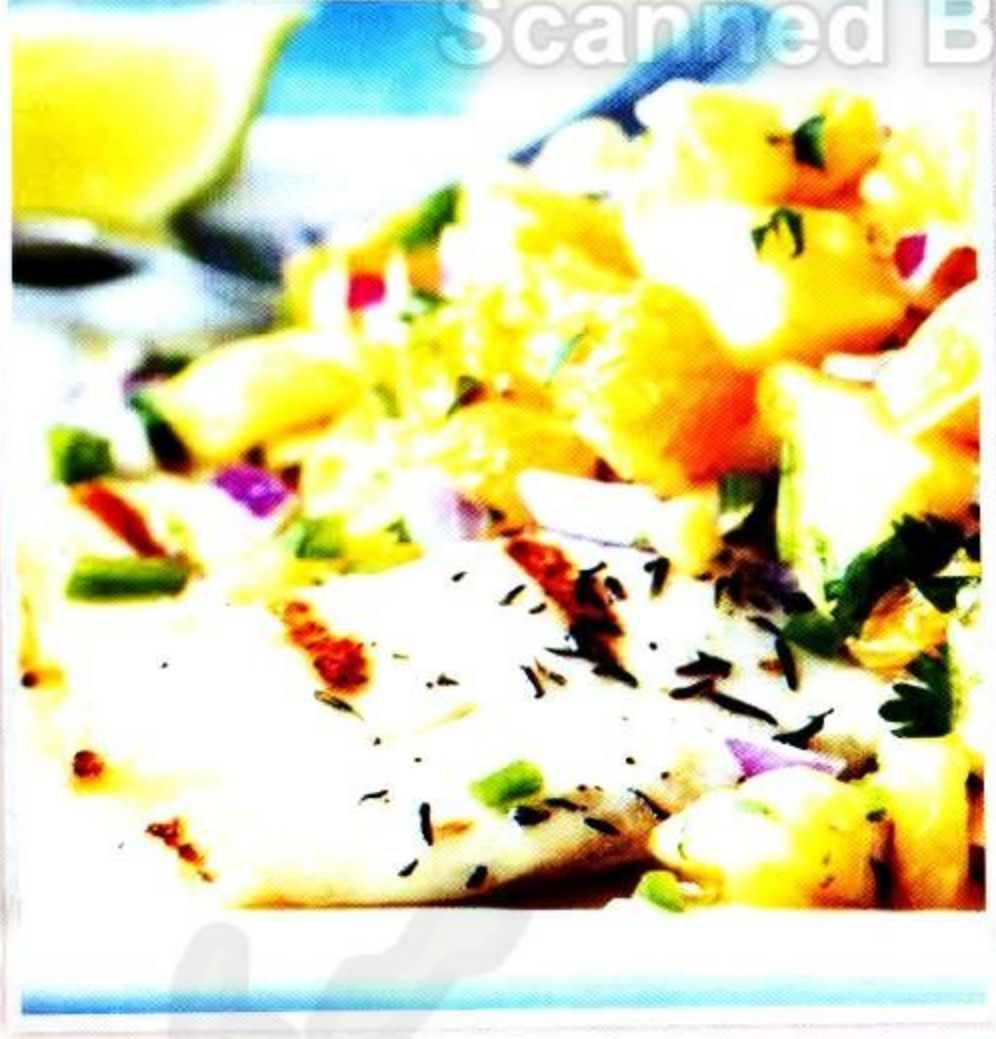
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

پارٹی پنچ

اجزاء

اورنج جوس	: 1 کپ
پائن ایپل جوس	: 1 کپ
سوفٹ وائٹ ڈرنک	: 1 کپ
پانی	: ½ کپ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
کٹی برف	: حسبِ ضرورت
اورنج سلائس	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- برف کے علاوہ تمام اجزاء اکٹھے بلینڈ کریں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر اورنج سلائس سے سجا کر سرو کریں۔

گرلڈ فش وِد اورنج پائن ایپل سالسہ

اجزاء

سالسہ کے لیے

پائن ایپل کیوبز	: 1 کپ
اورنج (چھیل کر کاٹ لیں)	: 1 کپ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ	: 1 عدد (چوپڈ)
پیاز	: ½ عدد (چوپڈ)
نمک	: 2 چٹکی

فِش کے لیے

فِش (سلائس)	: 3-4 عدد
لہسن پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
تھائم لیوز (خشک)	: 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- سالسہ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- فش پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر، لہسن پاؤڈر اور تھائم لیوز لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھیں۔
- اب آئل سے برش کر کے گرل کر لیں۔ اس دوران سائیڈ تبدیل کرتے رہیں۔
- سرونگ پلیٹ میں تیار گرلڈ فش رکھیں اور سائیڈ پر سالسہ ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

اورنج بنانا سمودی

اجزاء

اورنج	: 3-2عدد
کیلا	: 3-2عدد
دودھ	: 2 کپ
چینی پاؤڈر	: ½ کپ
کریم	: 2 کھانے کے چمچ
دارچینی پاؤڈر	: 1 چٹکی

گارنشنگ کے لیے

اورنج زیسٹ	: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

- اورنج چھیل کر پھانکیں کاٹ لیں۔
- کیلے چھیل کر تین تین ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- اورنج اور کیلے اکٹھے بلینڈ کریں۔
- اب دارچینی پاؤڈر، کریم، دودھ اور چینی ڈال کر دوبارہ بلینڈ کریں۔ مکمل طور پر مکس نہ کریں بلکہ گاڑھا مکسچر تیار کرلیں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر اورنج زیسٹ سے سجا کر پیش کریں۔

Special کوکب

اورنج سوفلے

اجزاء

سنگترے	: 4عدد
کریم	: 1 کپ
اورنج جوس	: ½ کپ
کیسٹر شوگر	: ½ کپ
انڈا	: 2 عدد (سفیدی، زردی الگ کرلیں)
آٹا	: 1 کھانے کا چمچ
اورنج مارمالیڈ	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- اوون کو 180^{o}C پر گرم کرلیں۔
- سنگتروں کو اوپر سے کاٹیں اور اندر سے گودا نکال لیں۔
- خالی سنگترے بیکنگ ٹرے میں رکھیں۔
- سنگتروں کے گودے میں کریم مکس کرلیں۔
- انڈے کی زردی میں آدھی شوگر اور آٹا ہلکی آنچ پر مکس ہوجانے تک پکائیں۔
- اب اس میں اورنج جوس اور کریم کا مکسچر بھی شامل کردیں۔
- گاڑھا اور یکجا ہوجائے تو مارمالیڈ مکس کر کے چولھے سے اتارلیں۔
- انڈے کی سفیدی پھینٹ کر اس میں بقیہ شوگر مکس کرلیں۔
- اب اسے سنگتروں کے آمیزے میں فولڈ کرلیں۔
- یہ مکسچر سنگتروں میں بھر کر 25-20 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

CUP CAKES

اورنج گلیزڈ کپ کیکس

اجزاء

- اورنج زیسٹ (چوپڈ) : 1 کپ
- مکھن : ½ کپ
- شوگر پاؤڈر : ½ کپ
- براؤن شوگر : ¼ کپ
- میدہ : 2 کپ
- انڈا : 2 عدد (پھینٹ لیں)
- دہی : ½ کپ
- ونیلا ایکسٹریکٹ : 2 چائے کے چمچ
- بیکنگ سوڈا : 1 چائے کا چمچ
- بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- دارچینی پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
- نمک : ¼ چائے کا چمچ
- اورنج جوس : 3 کھانے کے چمچ
- دودھ : 3 کھانے کے چمچ

اورنج گلیز کے لیے

- چینی پاؤڈر : 1 کپ
- مکھن : ½ کپ
- اورنج جوس : 3 کھانے کے چمچ
- فروزن کرین بیری : ½ کپ (گارنشنگ کے لیے)
- اورنج زیسٹ : گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- اوون کو 425°F پر گرم کریں۔
- مفنز کو فوائل پیپر سے لائن کرلیں۔
- کیک کے تمام اجزاء الیکٹرک مکسر میں درمیانی سپیڈ پر مکس کریں۔
- اب تیار بیٹر مفنز میں ڈال کر 20-18 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- گلیز کے تمام اجزاء بھی الیکٹرک مکسر میں مکس کریں۔
- پھر پائپنگ بیگ کی مدد سے کپ کیکس پر ڈالیں۔
- بیری اور اورنج زیسٹ سے گارنشنگ کرکے سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

چاکلیٹ کیریمل کپ کیکس

اجزاء

چاکلیٹ (کرش کی ہوئی)	1 کپ
مکھن	½ کپ
شوگر پاؤڈر	½ کپ
براؤن شوگر	2 کپ
میدہ	2 کپ
انڈا	2 عدد (پھینٹ لیں)
دہی	½ کپ
بیکنگ سوڈا	1 چائے کا چمچ
ونیلا ایکسٹریکٹ	2 چائے کے چمچ
دار چینی پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک	¼ چائے کا چمچ
کوکوا پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
اورنج جوس	3 کھانے کے چمچ
دودھ	3 کھانے کے چمچ

فروسٹنگ کے لیے

چینی پاؤڈر	1 کپ
مکھن	1 کپ
اورنج زیسٹ	1 کپ
اورنج جوس	3 کھانے کے چمچ

کیریمل کے لیے

پانی	1 کپ
براؤن شوگر	½ کپ
شہد	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- اوون کو 425°F پر گرم کر لیں۔
- مفنز کو فوائل پیپر سے لائن کریں۔
- کیک کے تمام اجزاء الیکٹرک مکسر میں اچھی طرح درمیانی سپیڈ پر مکس کریں۔
- تیار بیٹر مفنز میں ڈال کر 25-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- فروسٹنگ کے تمام اجزاء بھی الیکٹرک مکسر میں مکس کریں۔
- اب کپ کیکس پر سجائیں۔
- کیریمل کے اجزاء ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے سیرپ تیار کریں۔
- پھر تیار کپ کیکس پر ڈال کر سرو کریں۔

CUP CAKES

چوکو کپ کیکس

اجزاء

پانی (ابلا ہوا)	1 کپ
میدہ	2 کپ
چینی	2 کپ
مکھن	½ کپ
بٹر ملک	½ کپ
کوکوا پاؤڈر	¾ کپ
ویجی ٹیبل آئل	¼ کپ
بیکنگ سوڈا	1 چائے کا چمچ
نمک	1 چائے کا چمچ
ونیلا ایکسٹریکٹ	2 چائے کے چمچ
انڈا	2 عدد (پھینٹ لیں)

چاکلیٹ بٹر کریم فروسٹنگ

مکھن	½ کپ (پگھلا لیں)
کوکوا پاؤڈر	½ کپ
شوگر پاؤڈر	3 کپ
دودھ	4-3 کھانے کے چمچ
ونیلا ایکسٹریکٹ	1 چائے کا چمچ

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- مفنز کو فوائل پیپر سے لائن کریں۔
- ایک باؤل میں میدہ، نمک، چینی، کوکوا اور بیکنگ سوڈا مکس کر لیں۔
- اب اس میں مکھن، آئل، بٹر ملک، انڈا اور ونیلا ایکسٹریکٹ شامل کر کے الیکٹرک مکسر میں بیٹ کریں۔
- پانی شامل کر کے مزید بیٹ کریں۔
- اب یہ بیٹر مفنز میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 35-30 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر پانچ منٹ کے لیے وائر ریک پر رکھیں۔ پھر نکال لیں۔
- فروسٹنگ کے لیے مکھن اور کوکوا پاؤڈر کو الیکٹرک مکسر میں مکس کریں۔
- شوگر، دودھ اور ونیلا ایکسٹریکٹ شامل کر کے درمیانی سپیڈ پر مزید مکس کریں۔
- اب پائپنگ بیگ میں ڈال کر کپ کیکس کی ٹاپنگ کریں۔
- فریش سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

شیف مدھر Special

کولڈ چاکلیٹ شیک

اجزاء

چاکلیٹ آئس کریم	: 2 اسکوپ	نمک	: ¼ چائے کا چمچ
کریم	: ⅓ کپ	دار چینی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
اورنج زیسٹ	: ½ کپ	چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
اورنج جوس	: ½ کپ	کریم (پھینٹی ہوئی)	: 2 کھانے کے چمچ
ڈارک چاکلیٹ چپ	: ½ کپ		

ترکیب

- پین میں دار چینی پاؤڈر، کریم، نمک اور اورنج زیسٹ ہلکی آنچ پر 3-2 منٹ پکائیں۔
- پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- بلینڈر میں پھینٹی ہوئی کریم اور پگھلی ہوئی چاکلیٹ کے علاوہ یہ آمیزہ اور باقی اجزاء ڈال کر یکجا ہونے تک بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں، پھر تیار شیک ڈال کر 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھینٹی ہوئی کریم اور اورنج زیسٹ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

چکن موراکو

اجزاء

MENU

بون لیس چکن	: 1½ پاؤ (باریک فلے کاٹ لیں)
پاستا	: 1 کپ (اُبال لیں)
پی نٹ (نمکین)	: ¼ کپ
سلاد	: سرونگ کے لیے
آئل	: شیلو فرائنگ کے لیے

میری نیشن کے لیے

اِملی کا پانی	: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹو سوس	: 3 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
کُٹا زیرہ	: ½ چائے کا چمچ
دھنیا (کُٹا ہوا)	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء چکن پر لگا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے چکن کو شیلو فرائی کریں۔
- فرائی کرتے وقت سائیڈ بدلتے رہیں تا کہ ہر طرف سے پک جائے۔
- پھر گرل پین میں 3-2 منٹ گرل کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں تیار چکن رکھیں۔
- سائیڈ پر پاستا اور سلاد ڈال کر اوپر پی نٹ چھڑک کر سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

شیفرڈ پائی

اجزاء

آلوؤں کے لیے

آلو	: ½ کلو (ابال لیں)	ورچیسٹر شائر سوس	: 1 چائے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ	تھائم لیوز (چوپڈ)	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: ½ چائے کا چمچ	ٹماٹو پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ	روزمیری لیوز (چوپڈ)	: 2 چائے کے چمچ
انڈا (زردی الگ کرلیں)	: 1 عدد	پیاز (چوپڈ)	: 1 کپ

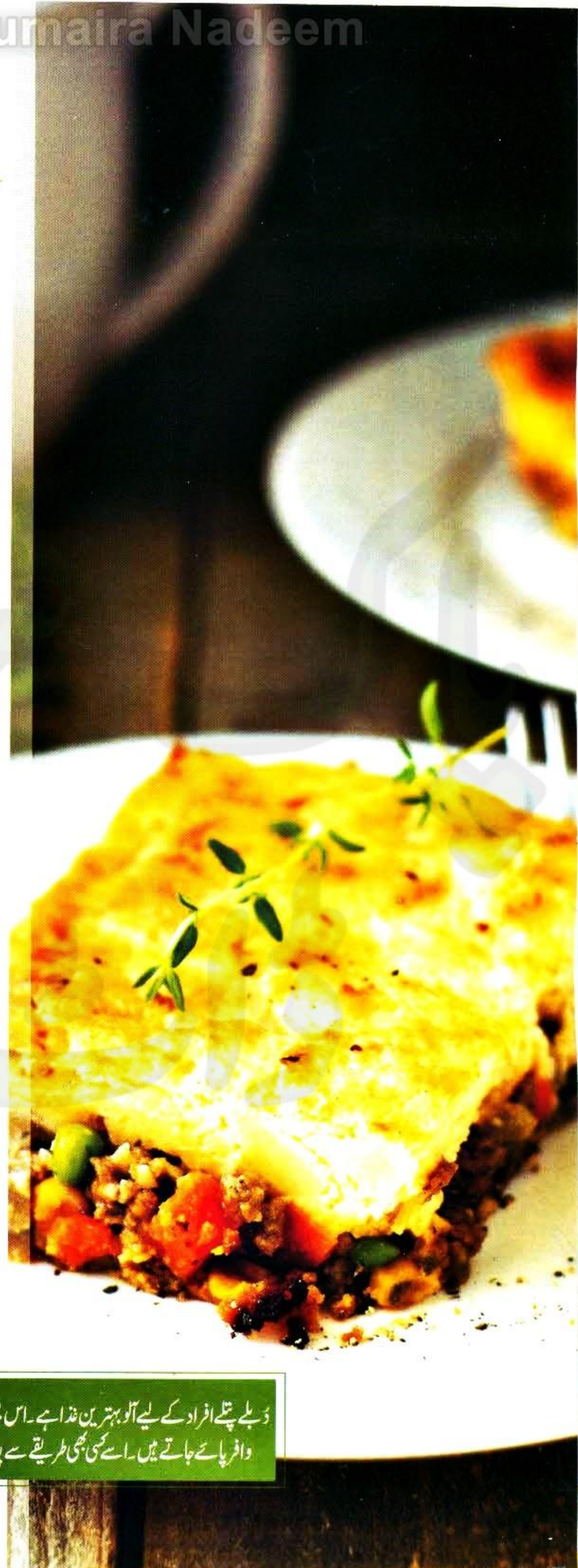
قیمے کے لیے

قیمہ	: ½ کلو	چکن بروتھ	: 1 کپ
کینولا آئل	: 2 کھانے کے چمچ	کارن (فروزن)	: ½ کپ
میدہ	: 2 کھانے کے چمچ	مٹر (فروزن)	: ½ کپ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ	گاجر	: 2 عدد (چھیل کر باریک کاٹ لیں)
		نمک	: حسبِ ذائقہ
		کُٹی کالی مرچ	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- آلو چھیل کر باریک کاٹ لیں۔
- سوس پین میں مکھن گرم کر کے اس میں آلو فرائی کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ میش ہونے لگیں۔
- اب انڈے کی سفیدی مکس کر کے پکائیں اور چمچ سے دباتے جائیں۔
- اوون کو 400°F پر گرم کریں۔
- گوشت کے لیے پین میں کینولا آئل گرم کریں۔ پھر پیاز اور گاجریں ڈال کر ساتے کریں۔
- لہسن پیسٹ، قیمہ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- باقی اجزاء ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکنے دیں۔
- ایک بیکنگ ڈش (11/7 انچ) میں یہ قیمہ ڈالیں۔
- اوپر آلو کا آمیزہ ڈال دیں۔
- انڈے کی زردی پھینٹ کر اوپر سے برش کریں اور پہلے سے گرم اوون میں 25 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- پھر وائر ریک پر رکھ کر تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں۔
- کاٹ کر فریش سرو کریں۔

دبلے پتلے افراد کے لیے آلو بہترین غذا ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹس وافر پائے جاتے ہیں۔ اسے کسی بھی طریقے سے پکایا جاسکتا ہے۔

Scanned By Sumaira Nadeem

شیف مدھر Special

کیریمل بیف

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
بیف	½ کلو	دھنیا (کٹا ہوا)	1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ	کُٹی سرخ مرچ	½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پاؤڈر	1½ چائے کا چمچ
فش سوس	1 کھانے کا چمچ	ٹماٹو پیوری	¼ کپ
سویا سوس	1 کھانے کا چمچ	پیاز	2 عدد (چوپڈ)
ٹماٹو سوس	1 کھانے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
شہد	1 کھانے کا چمچ	آئل	فرائنگ کے لیے
زیرہ (کٹا ہوا)	1 چائے کا چمچ		

ترکیب

- بیف پر نمک، لیموں کا رس اور کُٹی سرخ مرچ لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ اور ٹماٹو پیوری ڈال کر آئل اوپر آجانے تک پکائیں۔
- اب بیف ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- تھوڑا پانی ڈال کر بیف گل جانے تک پکائیں۔
- باقی تمام اجزا مکس کر کے بیف میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر 5-4 منٹ پکنے دیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ باؤل میں نکال کر سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

آلمنڈ بنانا پڈنگ

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
دودھ	1 کپ	ونیلا ایکسٹریکٹ	1 چائے کا چمچ
آلمنڈ ملک	1 کپ	انڈا	1 عدد
چینی	⅓ کپ	کیلا	2 عدد
بادام (ذرا روسٹ کرلیں)	¼ کپ (سلائسز)	کریکرز	6 عدد (توڑلیں)
کوکوا پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ	نمک	1 چٹکی
کارن اسٹارچ	3 کھانے کے چمچ		

ترکیب

- پین میں دودھ اور آلمنڈ ملک اکٹھے اُبال کر چولھے سے اتارلیں۔
- کارن اسٹارچ، نمک، چینی اور انڈا اکٹھے پھینٹیں۔ اب اس میں آدھا گرم دودھ شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- ہلکی آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ بقیہ دودھ بھی شامل کردیں۔ گاڑھا ہوجائے اور پھولنے لگے تو ونیلا ایکسٹریکٹ شامل کردیں۔
- اب چولھے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
- کیلے چھیل کر سلائسز میں کاٹ لیں۔
- سرونگ گلاس میں کیلے کے کچھ سلائسز رکھیں۔ اوپر تیار دودھ کے آمیزے کے 2 چمچ ڈالیں۔ پھر کریکرز، کوکوا پاؤڈر اور بادام ڈالیں۔ اسی طرح 3-2 تہیں لگائیں۔
- پلاسٹک ریپ سے کور کر کے 4-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
RSPK.PAKSOCIETY.COM FOR PAKISTAN

Scanned By Sumaira Nadeem

Special شیف عدیل

کلاسِک نوڈلز سوپ

اجزاء

لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ
بیسل (ڈرائی)	: ½ چائے کا چمچ
اوریگانو (ڈرائی)	: ½ چائے کا چمچ
تھائم (ڈرائی)	: ½ چائے کا چمچ
گاجر (سلائس)	: 1 کپ
ایگ نوڈلز	: ½ کپ
پیاز (چوپڈ)	: ¼ کپ
چکن بروتھ	: ½ لٹر
ویجی ٹیبل بروتھ	: ½ لٹر
بون لیس چکن	: ½ پاؤ (پارچے)
نمک	: حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں لہسن پیسٹ ساتے کریں۔
- اب پیاز ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک پکائیں۔
- چکن، گاجر، اوریگانو، تھائم، بیسل، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- اب دونوں بروتھ ڈال کر اُبال لیں۔
- پھر نوڈلز اور چکن ڈال کر تقریباً 20 منٹ تک پکنے دیں۔
- تیار ہونے پر چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

کرسٹی چکن وِد سویٹ سوس

اجزاء

بون لیس چکن فلے	: 1 پاؤ
بریڈ کرمبز	: ½ کپ
کریکرز (چوپڈ)	: ½ کپ
دودھ	: ¼ کپ
آٹا	: ½ کپ
انڈا	: 1 عدد
آئل	: فرائنگ کے لیے

سوس کے لیے

کرین بیری	: 7-6 عدد
انار (دانے)	: ¼ کپ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
شوگر پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: ¼ چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
اولیو آئل	: 2 کھانے کے چمچ

میری نیشن کے لیے

نمک	: حسبِ ذائقہ
باربی کیو مصالحہ	: 2 چائے کے چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- سوس کے لیے آئل گرم کریں اور تمام اجزا مکس کر کے پکائیں۔ چمچ کی مدد سے میش کرتے جائیں۔
- چکن فلے کو کچن ہیمر کی مدد سے چپٹا کر لیں۔
- اب میری نیشن کے اجزاء لگا کر آدھے گھنٹے تک رکھیں۔
- انڈے میں دودھ شامل کر کے اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- آٹا، بریڈ کرمبز اور کریکرز کا چورا مکس کر لیں۔
- چکن کو پہلے انڈے کے آمیزے میں ڈِپ کریں۔ پھر کرمبز کے آمیزے میں رول کریں۔ یہ عمل دوبارہ دہرائیں۔
- پھر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔ سرونگ پلیٹ میں نکال کر اوپر سوس ڈال کر سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

تندوری فش اسکیورز

اجزاء

بون لیس فش (سلائس)	: 1 کلو (دھولیں)
مکھن	: ½ کپ
پیاز (موٹے کیوبز)	: 1 کپ
شملہ مرچ	: 1 عدد (موٹے کیوبز)
ٹماٹر	: 1 عدد (موٹے کیوبز)
وُڈن اسکیورز	: 5-4 عدد (پانی میں بھگودیں)
ہرا دھنیا	: حسبِ ضرورت (گارنشنگ کے لیے)

میری نیشن کے لیے

دہی	: 1 کپ
اورنج جوس	: ½ کپ
تندوری مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
دھنیا (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ
کُٹی کالی مرچ	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء دہی میں مکس کرلیں۔
- اب مچھلی پر لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر وُڈن اسکیورز میں باری باری مچھلی کے سلائسز اور سبزیاں پرو دیں۔
- مکھن سے اچھی طرح برش کریں اور تیز گرم گرل میں 7-5 منٹ کے لیے گرل کرلیں۔
- گرلنگ کے دوران برش کی مدد سے مصالحہ اوپر لگاتے رہیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے سجا کر پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

مچھلی اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔
مچھلیوں کی بیشتر اقسام زود ہضم ہوتی ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

کریمی چکن ود ویجی ٹیبلز

اجزاء

بون لیس چکن (کیوبز)	:	1/2 کلو
ٹماٹر	:	1 عدد (باریک لمبے سلائس)
سبز پھلیاں	:	چند عدد (کاٹ لیں)
کریم	:	1/2 کپ
دہی	:	1/2 کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
آئل	:	حسب ضرورت
پیاز	:	1 عدد (سلائس)
چاول (ابلے ہوئے)	:	سرونگ کے لیے
ہرا دھنیا (پتے)	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- آئل گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- پھر پیاز ڈال کر ہلکا براؤن کریں۔
- اب چکن، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر چکن گل جانے تک بھونیں۔
- کریم اور دہی اچھی طرح پھینٹ کر چکن میں ڈال دیں۔
- اب ٹماٹر اور پھلیاں بھی شامل کر کے 3-2 منٹ پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

ٹماٹر وٹامن اے، سی اور فولک ایسڈ کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں موجود پوٹاسیئم دل کے امراض کی روک تھام کے لیے مفید ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

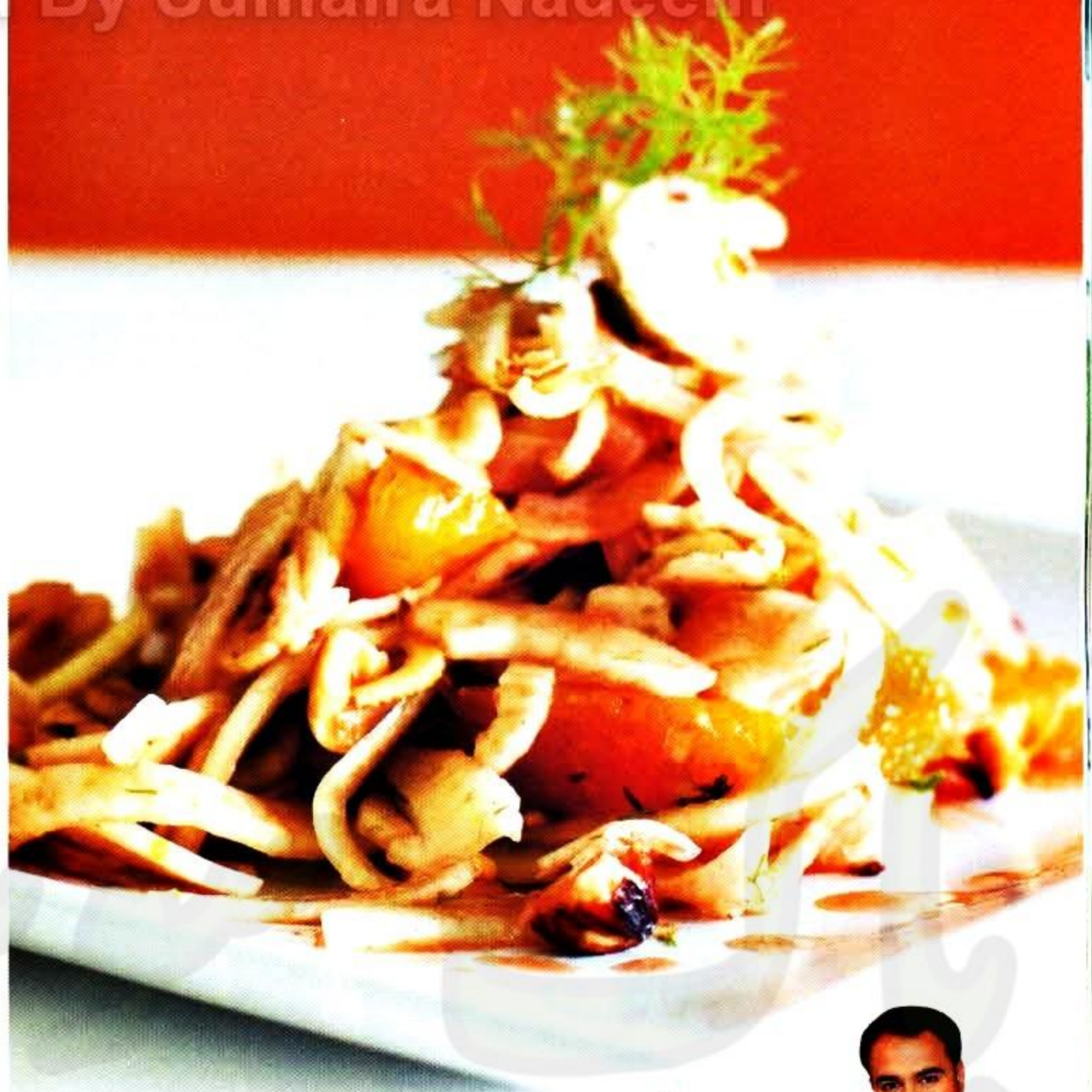
Scanned By Sumaira Nadeem

گولا کباب وِدِ ٹماٹو سوس

اجزاء

بیف (قیمہ)	: 1 کلو
نوڈلز	: 1 پیکٹ (اُبال لیں)
آئل	: فرائنگ کے لیے
ٹماٹو پیوری	: 1 کپ

مِکسنگ کے لیے

ہری مرچ (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
تل	: 1 کھانے کا چمچ
خشخاش	: 2 کھانے کے چمچ
کُٹا زیرہ	: ½ کھانے کا چمچ
کُٹا دھنیا	: ½ کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: ¼ کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- بیف میں مکسنگ کے تمام اجزاء شامل کر کے گول کباب بنائیں اور ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں نوڈلز ڈال کر اوپر ٹماٹو پیوری ڈالیں۔
- اب فرائیڈ کباب رکھ کر پیش کریں۔

Special شیف عدیل

وینیگریٹ سیلڈ

اجزاء

سلاد کے لیے

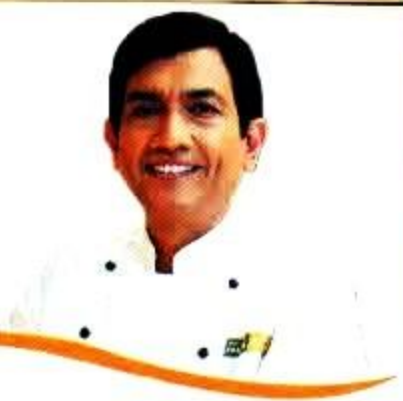
ہری پیاز (سفید حصہ)	: 2 عدد (باریک کاٹ لیں)
سنگترہ	: 2 عدد (پھانکیں)
فینل بلب	: 3 عدد (باریک کاٹ لیں)
ڈرائی نٹس (روسٹڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
پارسلے (باریک کاٹ لیں)	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: ¼ چائے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	: حسبِ ذائقہ

وینیگریٹ کے لیے

اورنج جوس	: ½ کپ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
اولیو آئل	: ¼ کپ

ترکیب

- وینیگریٹ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- سلاد کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کریں۔
- اب اس میں وینیگریٹ شامل کر دیں۔
- مکس کر کے فریش سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

چترانہ

اجزاء

: 1½ کپ (بھگولیں)
: 3 کھانے کے چمچ
: 2 کھانے کے چمچ
: 2 کھانے کے چمچ
: 1 چائے کا چمچ
: 1 چائے کا چمچ
: 1 چائے کا چمچ
: 1 چائے کا چمچ

ہلدی : ½ چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ : ½ چائے کا چمچ
ہری مرچ : 1 عدد (چوپڈ)
کری پتا : 8-6 عدد
کاجو : 8-7 عدد (ہلکا فرائی کرلیں)
ہینگ : چٹکی بھر
نمک : حسبِ ذائقہ

ترکیب

- چاولوں میں نمک اور حسبِ ضرورت پانی ڈال کر ایک کنی رکھ کر اُبال لیں۔
- آئل گرم کرکے رائی دانہ کڑکڑائیں پھر ہینگ، کری پتے، ادرک پیسٹ، ہری مرچ، سرخ مرچ، کاجو، دُھلی ارد دال، دال چنا اور ہلدی شامل کرکے ہلکا براؤن ہونے تک پکائیں۔
- اب اس میں ہرا دھنیا، لیمن جوس، نمک اور تھوڑا سا پانی شامل کرکے تیز آنچ پر 7-5 منٹ پکائیں۔
- پھر چاول مکس کرکے دم لگادیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم پیش کریں۔

بادامی ٹنگری

اجزاء

چکن لیگ پیس : 4 عدد

پہلی میری نیشن کے لیے

نمک : 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس : 3-2 کھانے کے چمچ

دوسری میری نیشن کے لیے

دہی : ½ کپ
کریم (گاڑھی) : 2 کھانے کے چمچ
بادام پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ
خشک میتھی : 2 چائے کے چمچ
کارن فلور : 2 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ) : 2 کھانے کے چمچ

سوس کے لیے

مکھن (پگھلا ہوا) : 3 کھانے کے چمچ
سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
خشک میتھی : 2 چائے کے چمچ

گارنشنگ کے لیے

لیمن سلائس : 4 عدد
اونین رِنگز : حسبِ ضرورت

ترکیب

- لیگ پیسز پر ہلکے کٹ لگائیں۔
- پہلی میری نیشن کے اجزاء مکس کرکے چکن پر لگائیں اور ایک گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- دوسری میری نیشن کے تمام اجزاء مکس کرلیں۔ اب چکن کو اس میں 3-2 گھنٹے کے لیے میری نیٹ کریں۔
- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں۔ اب میری نیٹ کیا ہوا چکن 20-15 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- سوس کے اجزاء مکس کرکے لیگ پیسز پر برش کی مدد سے لگائیں۔
- پھر وائر ریک پر رکھ کر مزید 15 منٹ بیک کریں۔
- سروِنگ ڈِش میں نکال کر اونین رِنگز اور لیمن سلائس کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

یورولائی چیٹی نیدو

اجزاء

آلو (چھوٹے)	:	½ کلو (ابال کر چھیل لیں)
ثابت سرخ مرچ	:	4 عدد
ثابت کالی مرچ	:	10-12 عدد
پیاز (چھوٹے)	:	10 عدد (چھیل لیں)
کری پتا	:	20 عدد
دال مونگ	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	5 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ سیڈز	:	1 چائے کا چمچ
پودینہ	:	چند پتے
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- کری پتا، کالی مرچ، دال اور سرخ مرچ کو ڈرائی روسٹ کریں۔ پھر گرائنڈ کر لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے مسٹرڈ سیڈز اور پیاز فرائی کریں۔
- اب آلو اور نمک ڈال کر بھونیں۔
- ہلکی آنچ پر 10-8 منٹ دم پر پکنے دیں۔
- پھر گرائنڈ کیا ہوا مصالحہ اور پودینہ مکس کر کے 4-3 منٹ مزید پکائیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

اورنج مارمالیڈ کیک

اجزاء

اورنج جوس : ¼ کپ
اورنج زیسٹ : 2 چائے کے چمچ
اورنج مارمالیڈ : ½ کپ
میدہ : 2½ کپ
بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
مکھن : ½ پاؤ
چینی : ¾ کپ
انڈا : 3 عدد (سفیدی الگ کرلیں)
ٹوٹی فروٹی آئس کریم : ⅓ کپ
دودھ : ½ کپ

اورنج آئسنگ

لیمن زیسٹ : 2 چائے کے چمچ
اورنج جوس : 1 کھانے کا چمچ
مکھن : 60 گرام
شوگر پاؤڈر : ½ کپ

ترکیب

- اوون کو 150°C پر گرم کرلیں۔
- ایک 8 انچ کے کیک ٹن کو چکنا کریں۔
- میدہ اور بیکنگ پاؤڈر مکس کر کے چھان لیں۔
- الیکٹرک مکسر میں دودھ، مکھن، اورنج زیسٹ، چینی اور انڈے کی زردی بیٹ کریں۔
- اب اس میں آئس کریم اور مارمالیڈ مکس کرلیں۔
- یہ آمیزہ اور اورنج جوس میدے میں مکس کر کے فولڈ کرلیں۔
- اب انڈے کی سفیدی شامل کر کے دوبارہ مکس کریں۔
- یہ مکسچر تیار ٹن میں ڈال کر 40-35 منٹ تک بیک کریں۔
- نکالنے سے پہلے وائر ریک پر رکھ کر 5 منٹ کے لیے ٹھنڈا ہونے دیں۔
- آئسنگ کے اجزاء باؤل میں اچھی طرح مکس کریں۔ کریمی ہوجائے تو کیک کے اوپر پھیلا دیں۔
- سلائسز میں کاٹ کر سرو کریں۔

شیف سنجیو Special

گاجر اور کھجور کا حلوا

اجزاء

گاجر : 10 عدد (کش کرلیں)
کھجور (چوپڈ) : ¾ کپ
چینی : ½ کپ
سکمڈ ملک : 2 کپ
کھویا : 2 کپ
گھی : 3 کھانے کے چمچ
سبز الائچی پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
کاجو : 8-10 عدد (چوپڈ)
بادام : 8-10 عدد (فرائیڈ)

ترکیب

- کڑاہی میں گھی گرم کر کے گاجریں فرائی کریں۔
- اب چینی ڈال کر 5 منٹ تک چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔
- سکمڈ ملک شامل کر کے 8-6 منٹ مزید پکائیں۔
- کھویا، کھجور، کاجو اور سبز الائچی پاؤڈر مکس کر کے اتنا پکائیں کہ حلوا خشک ہوجائے۔ بادام مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

مُعاملاتِ رسول ﷺ

ولادت باسعادت

مُرتّب قیوم نظامی

حضور اکرم ﷺ کے دادا عبدالمطلب نے اپنے پوتے کا اسم مبارک محمد ﷺ رکھا جبکہ بی بی آمنہ ؓ نے خواب کے مطابق احمد ﷺ رکھا

سیرت نگار حضرت محمد ﷺ کی ولادت کے دن اور سال پر متفق ہیں البتہ تاریخ پیدائش کے بارے میں اختلاف رائے پایا جاتا ہے۔ ولادت کا دن سوموار اور سال عام الفیل یعنی 571ء ہے۔ سیرت نگاروں کی اکثریت کا چونکہ 12 ربیع الاوّل پر اتفاق ہے لہٰذا مسلمانوں کی واضح اکثریت اسی کو پیغمبر انسانیت ﷺ کا یوم ولادت تسلیم کرتی ہے۔

رحمت اللعالمین ﷺ مکہ میں صفا کی پہاڑی کے نزدیک شعب ابی طالب کے جس گھر میں پیدا ہوئے وہ محمد بن یوسف ثقفی کی ملکیت تھا۔ خلیفہ ہارون الرشید کی والدہ نے اس مبارک گھر کو خرید کر مسجد میں تبدیل کر دیا۔ لوگ اس کی زیارت کرتے اور نماز پڑھتے۔ آج کل یہ لائبریری کی صورت میں موجود ہے۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ ماجدہ بی بی آمنہ ؓ کے مطابق اُن کے حمل کے ایام بڑے آسانی سے گزرے اور کوئی بوجھ محسوس نہ ہوا۔ جب ایام پورے ہو گئے تو فرشتے نے خواب میں نومولود کے لیے یہ دعا پڑھنے کے لیے کہا، ''اللہ واحد سے اس کے لیے ہر حاسد کے شر سے پناہ مانگتی ہوں۔''

حضور اکرم ﷺ کے دادا عبدالمطلب نے اپنے پوتے کا اسم مبارک محمد ﷺ رکھا جبکہ بی بی آمنہ ؓ نے خواب کے مطابق احمد ﷺ رکھا۔ جب قریش نے جناب عبدالمطلب سے منفرد نام رکھنے کی وجہ پوچھی تو انھوں نے کہا کہ محمد ﷺ نام اس لیے رکھا تا کہ میرے فرزند کی تعریف دونوں جہاں میں ہو۔ جناب عبدالمطلب اپنے پوتے کو گود میں اُٹھا کر کعبہ شریف میں لے گئے اور یہ دعا کی: ''سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جس نے مجھے پاک آستینوں والا یہ بچہ عطا فرمایا۔ یہ اپنے پنگھوڑے میں سب بچوں کا سردار ہے۔ میں اسے بیت اللہ شریف کی پناہ میں دیتا ہوں۔''

جناب عبدالمطلب نے پیدائش کے ساتویں روز اونٹ ذبح کر کے عزیز و اقارب کی دعوت کی جسے آج کل عقیقہ کہا جاتا ہے۔ رسم کے مطابق نومولود کے سر کے بال منڈوائے گئے اور بالوں کے وزن کے برابر سونا خیرات کیا گیا۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ نے سات روز تک اپنے فرزند کو دودھ پلایا۔ اس کے بعد آپ ﷺ کے تایا ابولہب کی کنیز ثوبیہ نے آپ ﷺ کو دودھ پلایا اور دیکھ بھال کی۔ اس خدمت کے صلے میں حضور ﷺ جوان ہونے کے بعد بھی ثوبیہ سے حسن سلوک فرماتے رہتے۔ آپ ﷺ مدینہ سے بھی ثوبیہ کے لیے کپڑے اور خرچہ بھیجا کرتے تھے۔

ابنِ کثیر حضرت ابنِ عباس ؓ سے روایت بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کی ولادت بھی سوموار کے دن، بعثت بھی سوموار کے دن، مکہ سے ہجرت بھی سوموار کے دن، مدینہ میں تشریف آوری بھی سوموار کے دن اور رحلت بھی سوموار کے دن ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی ﷺ کو یتیم اور غریب پیدا کیا۔ نبوت کا منصب ہمیشہ غرباء کو ہی ملتا رہا۔ قریش کو ایک اعتراض یہ بھی تھا کہ ربّ نے کسی امیر اور دولت مند کو نبوت کے منصب سے سرفراز کیوں نہ کیا۔ ارشادِ ربّانی ہے، ''اور اللہ نے تم کو غریب پایا پھر غنی کر دیا۔''

> ''رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے خلق کی تخلیق فرمائی تو مجھے سب سے اچھے گروہ میں رکھا''

حضرت عبداللہ بن عباس ؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے خلق کی تخلیق فرمائی تو مجھے سب سے اچھے گروہ میں رکھا پھر قبائل کو چُنا تو مجھے سب سے اچھے قبیلے میں رکھا۔ پھر گھرانوں کو چُنا تو مجھے سب سے اچھے گھرانے میں رکھا لہٰذا میں اپنی ذات کے اعتبار سے بھی سب سے اچھا ہوں اور اپنے گھرانے کے اعتبار سے بھی سب سے ممتاز ہوں۔

عرب میں رواج تھا کہ نومولود بچوں کو بدوی عورتوں کے سپرد کر دیا جاتا تھا تا کہ بچہ صحرا کی کھلی اور صاف ہوا میں پرورش پائے نیز اس کی زبان فصیح اور جسم مضبوط ہو اور وہ اس قابل ہو جائے کہ مصائب و تکالیف کا صبر و تحمل سے مقابلہ کر سکے۔ آپ ﷺ کی ولادت باسعادت کے موقع پر بھی چند بدوی عورتیں بچوں کو گود لینے کے لیے مکہ آئیں۔ قبیلہ بنو سعد کی حلیمہ بی بی کی گدھی چونکہ کمزور تھی لہٰذا وہ تاخیر سے پہنچیں۔ اس دوران بدوی عورتوں نے امیروں کے بچوں کو گود لے لیا تھا۔ رسول خدا ﷺ کو یتیمی کی وجہ سے کسی نے گود نہ لیا تو حلیمہ بی بی نے آپ ﷺ کو گود لے لیا۔

ابنِ اسحاق کے مطابق حضور اکرم ﷺ نے اپنے بچپن کا ایک واقعہ یوں بیان فرمایا کہ میں اپنے پدر بزرگوار حضرت ابراہیم علیہ السلام کی دُعا اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی بشارت ہوں۔ جب میری والدہ کو حمل ہوا تو اُنھوں نے دیکھا کہ ان کے اندر سے ایک ایسا نور نکلا جس کی روشنی میں اُنھیں ملک شام کے محل نظر آئے۔ قبیلہ بنی سعد بن بکر کی ایک عورت نے مجھے دودھ پلایا اور پرورش کی۔ ایک روز جب میں اپنے دودھ شریک بھائی کے ساتھ بکریاں چرا رہا تھا، دو آدمی سفید کپڑے پہنے ایک سونے کا طشت برف سے بھرا ہوا لے کر آئے، اُنھوں نے میرا سینہ چاک کیا اور میرے دل سے ایک سیاہ ٹکڑا نکال کر پھینک دیا۔ پھر میرے سینے اور دل کو برف سے دھویا یہاں تک کہ خوب پاک کر دیا۔ مؤرخ اس واقعے کو شق الصدر کا نام دیتے ہیں جو چار سال کی عمر میں پیش آیا۔

حلیمہ بی بی کے مطابق آپ ﷺ کی عادات پاکیزہ اور پسندیدہ تھیں۔ آپ ﷺ نہ تو روتے تھے اور نہ ہی شرارت کرتے، فضول کاموں اور کھیلوں سے پرہیز کرتے تھے۔ جب آپ ﷺ کی عمر چار یا پانچ سال کی ہوئی تو حلیمہ بی بی آپ ﷺ کو والدہ کے پاس چھوڑنے مکہ روانہ ہوئیں۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ اپنے لختِ جگر کو تندرست اور توانا دیکھ کر بہت خوش ہوئیں اور آپ ﷺ کو خوب لاڈ پیار کیا۔

Scanned By Sumaira Nadeem

Seafood

بے بہا غذائیت، بے پناہ صحت

یوں تو اللہ تعالیٰ نے انسانی صحت برقرار رکھنے کے لیے پھلوں، سبزیوں اور گوشت وغیرہ پر مشتمل غذائیت سے بھرپور بے شمار اشیاء پیدا کی ہیں لیکن سی فوڈ یعنی سمندری غذا مثلاً مچھلی، جھینگے اور شرمپس وغیرہ میں خاص طور پر وٹامنز، پروٹین اور منرلز کا بھرپور خزانہ سمو دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زمانہ قدیم سے سی فوڈ انسانی خوراک کا اہم جزو چلی آ رہی ہیں۔ خصوصاً مچھلی کا گوشت نہ صرف ذائقے میں لذیذ اور زود ہضم بلکہ پکانے میں بھی با سہولت ہوتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے موٹاپے، امراضِ قلب اور برونکائٹس وغیرہ کا با آسانی تدارک ہو جاتا ہے۔

مچھلی

یہ پوری دنیا میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سمندری غذا ہے۔ مچھلیوں کی تقریباً 99% اقسام دنیا بھر میں غذائی مقاصد کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ انھیں تین حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

شیل فش (Shell fish)، وائٹ فش (White fish) اور آئلی فش (Oily fish)۔ یہ تینوں اقسام اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔

پران اور شرمپ

پران اور شرمپ مچھلی کے بعد بکثرت مستعمل سی فوڈز میں شمار ہوتے ہیں۔ ان میں کولیسٹرول بہت ہی کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ عموماً شرمپ اور پران کو ایک ہی قسم تصور کیا جاتا ہے لیکن درحقیقت یہ دیکھنے میں الگ الگ مگر غذائیت کے اعتبار سے کافی متماثل ہیں۔ ان دونوں میں فرق کرنے کے لیے یاد رکھیں کہ شرمپ پر عموماً گلابی، سفید اور براؤن دھبے ہوتے ہیں اور یہ پرانز کی نسبت زیادہ لذیذ ہوتے ہیں۔ بہرحال پران اور شرمپ کے استعمال میں احتیاط ضروری ہے کیوں کہ یہ پانی میں موجود اکثر مضرِ صحت اشیاء کو بھی اپنی خوراک کا حصہ بنا لیتے ہیں۔ ان پر آبی آلودگی کے اثرات بھی زیادہ مرتب ہوتے ہیں۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ سی فوڈ غذائی اعتبار سے ہمارے لیے کس قدر اہم ہیں۔

اومیگا تھری فیٹی ایسڈ

اومیگا تھری فیٹی ایسڈ انسان کی ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ امیون سسٹم کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ میٹابولزم کو تیز کرتا اور شوگر لیول قابو میں رکھتا ہے۔ چوں کہ انسانی جسم میں از خود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ پیدا نہیں ہوتا اس لیے مچھلی کا گوشت اس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔

پروٹین

دنیا بھر میں زیادہ تر لوگ اینیمل پروٹین کے حصول کے لیے سی فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں۔ مچھلی سے پروٹین حاصل کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ مٹن اور بیف کی نسبت مچھلی میں فیٹس اور کولیسٹرول خاصی کم مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

وٹامنز، منرلز

سی فوڈ وٹامنز کے حصول کے لیے بھی بہترین ہے، خاص کر ٹیونا اور ٹراؤٹ وٹامن بی۔6 سے بھرپور ہوتی ہیں جو خون کے سرخ خلیات کی تخلیق اور ہمارے اعصابی نظام کو برقرار رکھنے میں معاون ہے۔ اسی طرح سالمن، ٹراؤٹ، کریب اور لوبسٹر مچھلی وٹامن بی۔12 کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ جسم میں ضروری پروٹین مہیا کرنے اور ہارمونز اور مختلف کیمیکلز کے عمل کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وٹامن اے، ای اور کے بھی مچھلیوں میں وافر پائے جاتے ہیں۔ وائٹ فش، آئرن، فاسفورس، سلینیئم، کیلسیئم، میگنیشیئم اور آئیوڈین کے حصول کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔

فش آئل

فش آئل کو اس کی بے پناہ افادیت کی وجہ سے "Brain Food" بھی کہا جاتا ہے، یہ دل اور دماغی بیماریوں کے علاج میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فش آئل کا استعمال جسم میں موئسچرائزنگ کا عمل بحال رکھتا اور جلد کو سکڑنے اور خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ تاہم فش آئل کے براہ راست استعمال کے بجائے اسے بطور غذا استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

فوائد

سی فوڈ کا استعمال اگر ہفتے میں دو مرتبہ کر لیا جائے تو امراضِ قلب کے خطرات 30 فیصد تک کم ہو جاتے ہیں۔ سی فوڈ کے استعمال سے بچوں میں دمے اور برونکائٹس کے امکانات محدود ہو جاتے ہیں۔ سی فوڈ خاص کر مچھلیوں میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کسی بھی قسم کے کینسر کے امکانات کو 30 سے 50 فیصد تک کم کر دیتا ہے۔ مچھلی کھانے والے افراد عموماً ڈپریشن کا شکار بھی نہیں ہوتے۔

سی فوڈ کا انتخاب

چند منتخب اجزاء کا حصول مقصود ہو تو اسی مناسبت سے سی فوڈ کا انتخاب کرنا چاہیے۔

- سالمن (salmon)، سارڈائن (Sardine)، ٹراؤٹ (Trout)، اور ٹیونا (Tuna) اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کے لیے بہترین ہیں۔
- شرمپس آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں۔
- سالمن کیلسیئم کا بہترین ماخذ ہے۔

- ٹیونا میں کولیسٹرول لیول کم پایا جاتا ہے۔
- بہترین نتائج اور فوائد حاصل کرنے کے لیے مچھلی گرل، اسٹیم یا بیک کر کے کھائیں۔

دنیا بھر میں زیادہ تر لوگ اینیمل پروٹین کے حصول کے لیے سی فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں۔ مٹن اور بیف کی نسبت مچھلی میں فیٹس اور کولیسٹرول خاصی کم مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Keys to Fitness

جسمانی ضروریات کے مطابق مطلوبہ غذائیت حاصل کرنا سب سے اہم بات ہے

خوش گوار انداز میں نئے سال کا آغاز کرنے کے لیے جو چیز سب سے زیادہ لازم ہے، وہ ہے صحت۔ ''تندرستی ہزار نعمت ہے'' یہ ہم پڑھتے تو آئیں ہیں، ساتھ ہی ساتھ اس کی اہمیت سے بھی بخوبی واقف ہیں۔ کسی حد تک بیماریاں کھانے پینے کی غلط عادات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ غلط وقت پر غلط چیز کھانا، کسی چیز کی کمی و زیادتی یہ تمام عناصر ہمیں مختلف بیماریوں یا کمزوریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ صحت مند رہنے کے لیے ویسے تو کئی رہنما اصول ہیں تاہم جسمانی ضروریات کے مطابق مطلوبہ غذائیت حاصل کرنا سب سے اہم بات ہے۔ یہ غذائیت ہم کب اور کیسے حاصل کر سکتے ہیں، یہ جاننے سے پہلے کھانے پینے کے درخشاں اصولوں پر نظر ڈالتے ہیں۔

صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ہمیشہ

- کیلوریز کو مدنظر رکھتے ہوئے کھانا کھائیں۔
- اگر آپ جسمانی مشقت کرتے ہیں تو آپ کو ذہنی مشقت کرنے والوں کی نسبت زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہے۔
- فروٹس کھانے کے تقریباً 40 منٹ بعد کھائیں۔
- چلتے پھرتے نہ کھائیں۔ آرام سے بیٹھ کر کھانا کھائیں۔
- کھانا کھانے کے فوری بعد نہ تو بہت زیادہ مشقت کریں نہ ہی جھٹ پٹ سو جائیں۔
- باہر سے کھانا کھانے کی عادت کو معمول نہ بنائیں۔
- ناشتا ضرور کریں۔ ناشتے میں انڈا، دودھ، بریڈ اور گریز کا استعمال زیادہ مفید ہے۔
- ماہرین کی رائے کے مطابق روزانہ تین کپ سبزیوں اور دو کپ پھلوں کے کھانا ضروری ہے۔ دوپہر کا وقت پھل اور سبزیاں کھانے کے لیے بہترین ہے۔
- روزانہ تقریباً 10,000 قدم پیدل چلیں۔
- کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین والی غذائیں اکٹھی کھائیں۔ مثلاً فروٹس کے ساتھ دہی، انڈے کے ساتھ گریز، بریڈ کے ساتھ چیز اور چکن کے ساتھ ٹیونا فش کا استعمال مناسب ہے۔
- بعض اوقات محض یہ چیز اہم نہیں ہوتی کہ آپ کیا کھا رہے ہیں بلکہ یہ بھی اہم ہے کہ آپ کیسے کھا رہے ہیں۔ اس ضمن میں کوشش کریں کہ ہمیشہ دوسروں کے ساتھ مل کر کھانا کھائیں۔ اگر بھوک ختم ہو جائے تو ہاتھ روک لیں۔
- رات کے وقت زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔
- ہرے رنگ کے پھل اور سبزیاں مثلاً گوبھی، ہرے پتوں والی سبزیاں، کھیرا وغیرہ کیلسیئم، میگنیشیئم، آئرن، پوٹاشیئم، وٹامنز اور زنک کے حصول کا ذریعہ ہوتی ہیں۔ انھیں سیلڈ میں استعمال کریں۔
- میٹھی سبزیاں، مثلاً کارن، گاجر، چقندر، آلو، سکواش وغیرہ بھوک کو کم کرتے ہیں۔ ڈائیٹ پلان پر عمل درآمد خواتین ان سے استفادہ کرسکتی ہیں۔
- فائبر، وٹامنز، اینٹی آکسیڈنٹس کے حصول کے لیے پھل کھائیں۔

سال کے مختلف مہینوں میں اپنی ڈائیٹ متوازن اور غذائی ضروریات پوری کرنے کے لیے ہر موسم اور مہینے کے لحاظ سے چارٹ بنالیں تاکہ کسی موسمی پھل یا سبزی سے محروم نہ رہ جائیں۔

اس ضمن میں ایزی فوڈ پلان حاضرِ خدمت ہے۔

جنوری تا مارچ

جنوری، فروری سخت سردی کا موسم ہے۔ توانائی بحال رکھنے اور جسمانی استعداد کے مطابق کام کرنے کے لیے ان مہینوں میں ایسی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے جو انسانی جسم کو انرجیٹک رکھیں۔ اس ضمن میں شہد، ڈرائی فروٹس، مچھلی، گریپ فروٹ، کینو، سنگترے، مالٹے اور مسمی مفید غذائیں ہیں۔ سوپ، قہوہ اور چائے کا مزہ بھی ان مہینوں میں دوبالا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گاجر، مولی، شلغم، گوبھی وغیرہ پکا کر یا کچی کھائیں، دونوں صورتوں میں فائدہ مند ہے۔ ان کا سیلڈ بھی تیار کیا جا سکتا ہے۔ انڈوں کو بھی بطور خاص غذا میں شامل کریں۔ فروری کے آخر تک اسٹرابری بھی مارکیٹ میں میسر ہوتی ہے اور مارچ کا پورا مہینا آپ اسے انجوائے کر سکتے ہیں۔ مختلف قسم کے حلوا جات، گاجر کا حلوا، انڈوں کا حلوا وغیرہ ذائقے کے ساتھ ساتھ غذائیت کے حصول کا بھی ذریعہ ہیں۔ کچھ لوگ سردیوں میں پانی کم پیتے ہیں، جب کہ ہر موسم میں جسم کو پانی کی ضرورت رہتی ہے۔ اس لیے کم از کم 10-8 گلاس پانی ضرور پییں۔ وارم اپ رہنے کے لیے ایکسر سائز کریں۔

اپریل سے جون

اپریل سے جون کے درمیان موسم بدلنے کے ساتھ ساتھ پھل، سبزیوں اور کھانے کے دیگر اجزاء میں تبدیلی آجاتی ہے۔ ان مہینوں میں گرمی بڑھ جانے کی وجہ سے پانی کی ضرورت بھی بڑھ جاتی ہے۔ قدرت نے اس موسم کے مطابق غذائی انتظام کر رکھا ہے۔ آم، تربوز، خربوزے اور پانی سے بھرپور دیگر پھل اس موسم میں وافر دستیاب ہوتے ہیں۔ سبزیوں میں ٹینڈے، بھنڈی، کدو اور شملہ مرچیں شوق

> ''وزن کے بارے میں جاننے کے لیے ہائیٹ کو بھی مدنظر رکھا جاتا ہے''

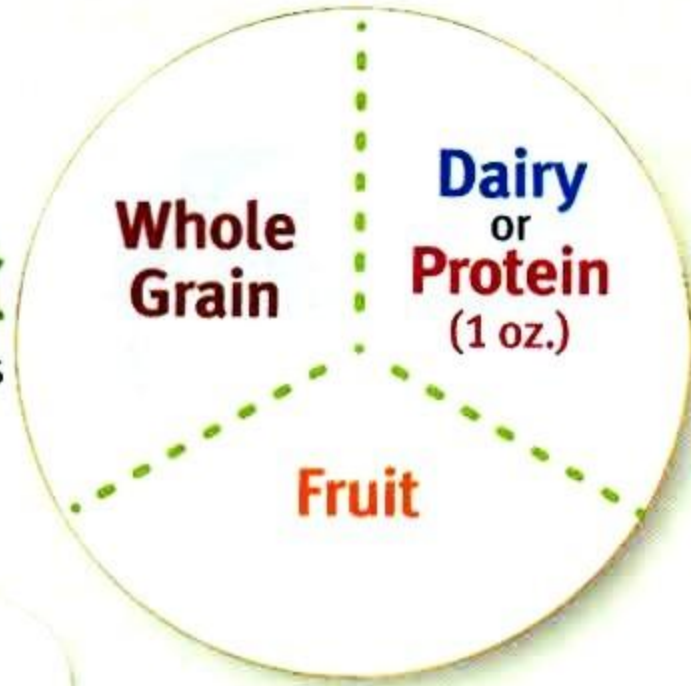
سے کھائی جاتی ہیں۔ ان میں گوشت ڈال لیا جائے تو ذائقے اور غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس سال چونکہ رمضان الکریم کی آمد بھی ماہ جون میں یقینی ہے تو اس مناسبت سے بھی غذا کا خیال رکھیں۔ مشروب کا استعمال بڑھا دیں۔ لیموں پانی کا متواتر استعمال کرتے رہیں۔

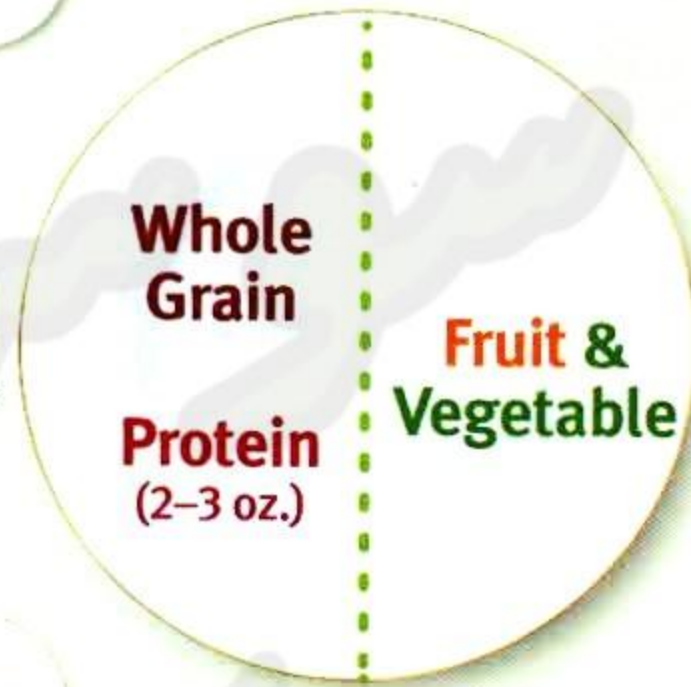
جولائی، ستمبر

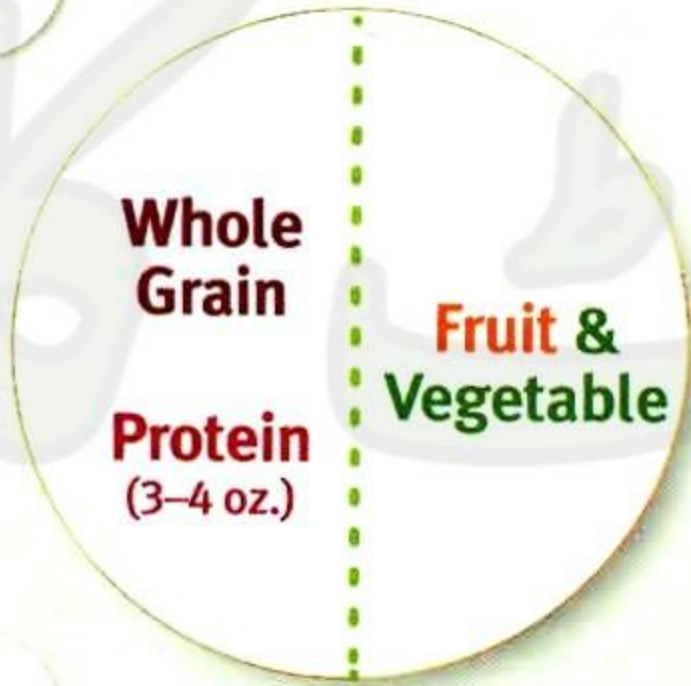
اس موسم میں چیریز، بیریز، خوبانی، آلو بخارہ، جامن وغیرہ مزہ دیتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے، کھٹے میٹھے یہ پھل جیم، جیلی اور جوسز کے لیے اپنی مثال آپ ہیں۔ دالوں کا استعمال سارا سال کیا جا سکتا ہے۔ گرمیوں میں

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Snack Goal: 100–200 calories

Lunch
Goal: 400–500 calories

Whole Grain
Protein (2–3 oz.)
Fruit & Vegetable

Snack Goal: 100–200 calories
Dairy

Dinner
Goal: 500–600 calories

Whole Grain
Protein (3–4 oz.)
Fruit & Vegetable

Snack Goal: 100–200 calories

پسینے کی وجہ سے نمکیات اور ضروری غذائی اجزاء خارج ہوجاتے ہیں، ان ضمن میں دالیں بہترین تحفہ ہیں۔ گرمیوں کے پھل ان مہینوں میں بھی اپنی بہار دکھارہے ہوتے ہیں۔ آم، سیب، کیلا اور امرود کو غذا میں شامل رکھیں۔ پھلوں کے مربہ جات اور ٹھنڈے مشروبات ضرور استعمال کریں۔ مختلف سبزیوں اور پھلوں کے اچار بھی اس موسم میں کھانے کا مزہ دوبالا کردیتے ہیں۔

اکتوبر، دسمبر

ان مہینوں میں موسمی پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ ایک بار پھر انڈے، مچھلی، ڈرائی فروٹس وغیرہ مقبول ہوجاتے ہیں۔ تاہم ہر چیز کے استعمال میں اعتدال ضروری ہے۔ یہ وقت وزن کم کرنے کی خواہش مند خواتین کے لیے بہت اہمیت کا حامل ہے۔ کیوں کہ نہ تو زیادہ سردی ہوتی ہے اور نہ گرمی۔ اس موسم میں ایکسرسائز اور جاگنگ سکون سے کی جاسکتی ہے۔

وزن کے بارے میں جاننے کے لیے ہائیٹ کو بھی مدنظر رکھا جاتا ہے۔ مختلف ہائیٹ کی حامل خواتین کے لیے آئیڈیل وزن کتنا ہونا چاہیے، آیئے جانتے ہیں۔

Height (Feet, Inches)	Average Weight (pounds)
4'6"	63-77
4'7"	68 - 83
4' 8"	72 - 88
4' 9"	77 - 94
4' 10"	81 - 99
4' 11"	86 - 105
5' 0"	90 - 110
5' 1"	95 - 116
5' 2"	99 - 121
5' 3"	104 - 127
5' 4"	108 - 132
5' 5"	113 - 138
5' 6"	117 - 143
5' 7"	122 - 149
5' 8"	126 - 154
5' 9"	131 - 160
5' 10"	135 - 165
5' 11"	140 - 171
6' 0"	144 -176

اگر آپ کا وزن اپنی ہائیٹ کی نسبت کم یا زیادہ ہے تو یہ لمحۂ فکریہ ہے۔

عمر کے لحاظ سے مطلوبہ کیلوریز کا چارٹ درج ذیل ہے۔ یہ چارٹ ان خواتین و حضرات کے لیے ہے جو ایک عام معمول کے مطابق زندگی گزارتے ہیں۔ زیادہ مشقت کی صورت میں کیلوریز کی مقدار زیادہ ہوگی۔

Age and Gender	Estimated Calories
Children 2-3 yrs	1000 cals
Children 4-8 yrs	1200-1400 cals
Girls 9-13 yrs	1600 cals
Boys 9-13 yrs	1800 cals
Girls 14-18 yrs	1800 cals
Boys 14-18 yrs	2200 cals
Females 19-30 yrs	2000-2200 cals
Males 19-30 yrs	2400 cals
Females 31-50yrs	1800- 2000 cals
Males 31-50 yrs	2200 cals

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

بچوں کی ذہانت جانچیے

مصور بچے ڈرائنگ کرتے رہتے ہیں، گھر کی دیواریں بھی ان سے محفوظ نہیں رہتیں

ذہانت اللہ تعالیٰ کی دین ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ انسان صرف ایک قسم کی ذہانت نہیں بلکہ مختلف اقسام کی ذہانتوں کا مرکب ہے۔ ہر انسان میں بنیادی طور پر نو قسم کی ذہانتیں پائی جاتی ہیں۔ اکثر تعلیم کی کمی اور سازگار ماحول نہ ملنے کی وجہ سے انسان کو ادراک ہی نہیں ہو پاتا کہ وہ کس قسم کی ذہانت رکھتا ہے اور اس سے کس طرح کے کام لیے جا سکتے ہیں۔

بچوں میں بھی یہ ذہانتیں پیدائشی طور پر موجود ہوتی ہیں۔ بعض اوقات کوئی سی ایک ذہانت دوسری ذہانتوں کی نسبت زیادہ حاوی ہوتی ہے۔ انھی کے زیر اثر بچوں کی دلچسپیوں کا تعین بھی کیا جا سکتا ہے۔ بچوں کی ذہانت کا تعین کر کے آپ انھیں بہتر مستقبل کے لیے مدد فراہم کر سکتی ہیں۔ یہ بچوں کے لیے بھی ایک طرح سے آسانی ہے۔ کیوں کہ بہت سے بچے اپنی پسند اور ذہنی قابلیتوں کے برعکس وہ مضامین پڑھنے پر مجبور ہوتے ہیں جن کا انتخاب ان کے والدین کرتے ہیں۔ یہ ذہانتیں کون سی ہیں؟ ان کے مطالعے سے بچوں کو کس طرح گائیڈ کیا جا سکتا ہے؟ کیا یہ ذہانتیں پیدائشی ہوتی ہیں یا انھیں سیکھا جا سکتا ہے؟ آیئے جانتے ہیں۔

زبان دانی کی مہارت

جن بچوں میں زبان دانی کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے، وہ بچپن میں بہت جلد بولنا سیکھ لیتے ہیں۔ ایسے بچے مستقبل میں اچھے سپیکر، ٹرانسلیٹر، سیاست دان اور مصنف بن سکتے ہیں۔ مارکیٹنگ اور ٹیچنگ میں بھی یہ بچے کامیاب رہتے ہیں۔

نمبروں کی ذہانت

بعض بچوں کا دماغ نمبروں میں زیادہ چلتا ہے۔ ایسے بچے میتھس میں بہت کامیاب رہتے ہیں۔ بینک، بزنس اور اکاؤنٹنگ ان کے لیے موزوں شعبے ہیں۔ اگر آپ بچوں کی نمبروں کی صلاحیت میں اضافہ کرنا چاہیں تو ان کے ساتھ پلے کارڈ گیمز کھیلیں۔ سیکرٹ کوڈ کھولنے کی کوشش کریں۔ ان مشاغل میں شمولیت سے بچے نمبروں میں ماہر ہو سکتے ہیں۔

بات سمجھانے کی صلاحیت

اپنی بات کو دوسروں تک پہنچانے کا فن ہر کوئی نہیں جانتا۔ ایسے زبردست قسم کے مقرر، خطیب اور اینکر بننے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان صلاحیتوں کو پروان چڑھانے کے لیے بچوں میں بحث مباحثہ جیسی ایکٹیویٹی کروائی چاہیے۔

دیکھنے کی ذہانت

بعض بچوں میں مشاہدہ کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ ایسے بچے چیزوں کو بہت گہرائی سے جانچتے اور زبردست قسم کے تخلیق کار ہوتے ہیں۔

> ”بچوں کی ذہانت کا تعین کر کے آپ انھیں بہتر مستقبل کے لیے مدد فراہم کر سکتی ہیں“

تجزیہ نگاری اور رپورٹنگ میں بھی کامیاب رہتے ہیں۔

نیچر سے دلچسپی

کسی نہ کسی حد تک فطرت سے دلچسپی ہر ایک کو ہوتی ہے۔ کچھ بچوں میں یہ دلچسپی معمول سے زیادہ ہوتی ہے۔ وہ ہر خوبصورت پہلو پر غور کرتے اور اسے بیان کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایسے بچے بہت اچھے مصور اور شاعر بن سکتے ہیں۔

خود کے ساتھ جینے کی ذہانت

جو لوگ خود کے ساتھ جینا سیکھ لیتے ہیں، ان کی کامیابی کا گراف بہت بلند ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ اس ضمن میں بچوں کو زندگی کی چھوٹی چھوٹی حقیقتوں سے روشناس کروائیں۔ انھیں خیالی دنیا میں نہ رکھیں۔ ان میں اتنا حوصلہ پیدا کریں کہ وہ اپنی محرومیوں اور خامیوں کا تجزیہ کر سکیں اور اپنی کوتاہیوں سے سبق سیکھیں۔ ان صلاحیتوں کے حامل بچے اچھے تنقید نگار اور مفکر ثابت ہوتے ہیں۔

تعلق بنانے کی ذہانت

اچھا تعلق بنانے کی ذہانت رکھنے والے بچے سوشل ہوتے ہیں۔ ان میں کمیونیکیشن کی صلاحیت خاصی واضح ہوتی ہے۔ یہ بہت سے شعبوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

نقشوں کو سمجھنے کی ذہانت

جو بچے نقشے جانچنے کی ذہانت رکھتے ہیں، وہ راستوں کو بہت جلد سمجھ لیتے ہیں۔ ایسے بچوں میں سفر کرنے اور جگہ کا معائنہ کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔

محسوس کرنے کی ذہانت

حساس بچے بہت اچھے سائیکولوجسٹ بن سکتے ہیں۔ ایسے بچوں میں اداکاری کرنے کی صلاحیت بھی عام لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم ان کے ساتھ مناسب رویہ اختیار کرنا بہت ضروری ہے۔

ذہانت کی پہچان کیا ہے؟

بچوں میں غالب ذہانت انھیں چین سے نہیں بیٹھنے دیتی۔ مثلاً کچھ بچے بہت زیادہ بولتے ہیں۔ ان میں بولنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ کسی ایک مضمون میں زیادہ دلچسپی کا اظہار کرتے ہیں۔ مثلاً مصور بچے زیادہ تر ڈرائنگ کرتے رہتے ہیں۔ گھر کی دیواریں بھی ان سے محفوظ نہیں رہتیں۔

کیا کوئی ذہانت سیکھی جا سکتی ہے؟

انسان میں سیکھنے کی صلاحیت قدرتی طور پر رکھی گئی ہے۔ بعض اوقات ذہانت موجود ہوتی ہے، بس اسے پالش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ بیک وقت انسان میں بہت سی صلاحیتیں اور ذہانتیں پائی جاتی ہیں۔ تاہم ان میں سے کچھ صلاحیتیں زیادہ اجاگر ہوتی ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

بات ہو دنیا کی مقبول ترین کوزینز کی تو چائنیز کوزین کا ذکر سرفہرست رہتا ہے۔ ہمارا یہ پڑوسی ملک زندگی کے ہر شعبے میں ایک منفرد مقام رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چائنیز کوزین بھی دنیا کی دیگر کوزینز میں نمایاں پہچان رکھتی ہے۔ نہ صرف ریستورانز بلکہ ہمارے گھروں میں بھی چائنیز کھانے شوق سے پکائے اور کھائے جاتے ہیں۔ چائنیز کوزین ویسے تو ہزار ہا سال سے چلی آرہی ہے تاہم وقت کے ساتھ ساتھ اس میں کئی طرح کی تبدیلیاں بھی رونما ہوئی ہیں اور بڑھتی ہوئی معاشی ترقی کی بدولت اس کی مقبولیت میں بھی خاصا اضافہ ہوا ہے۔

نمایاں خصوصیات

چائنیز کوزین کی خاص بات اس کا اسٹائل اور ذائقہ ہے۔ چائنیز کھانے اجزاء، پکانے کے طریقہ کار اور سرونگ کے حوالے سے اپنی

نوڈلز چونکہ لمبی ہوتی ہیں تو انھیں لمبی زندگی کی علامت سمجھا جاتا ہے

مثال آپ ہیں۔ چائنیز کھانا کھانے کے لیے اتنی ہی مہارت درکار ہے جتنی کہ انھیں پکانے کے لیے۔ چوپ اسٹکس کی مدد سے کھانا بعض اوقات کوئی معرکہ سرانجام دینے سے کم نہیں ہوتا۔ چین میں بنیادی طور پر آٹھ طرح کے کلنری اسٹائل ہیں۔ یہ مختلف صوبوں اور علاقوں سے منسوب ہیں۔ دیگر ممالک میں انڈین، ملائیشین، سنگاپورین اور امریکن اسٹائل میں چائنیز کھانے مشہور ہیں۔

روزمرہ غذا

چائنیز لوگ دنیا میں کہیں بھی رہتے ہوں، چاول، نوڈلز، سبزیوں، مختلف سوسز اور سیزننگ کے بغیر ان کا گزارہ نہیں ہوتا۔ گندم اور بینز بھی ان کی پسندیدہ غذائیں ہیں۔ چین میں گوشت کھانے والے لوگ بہت کم ہیں۔ گوشت میں مچھلی زیادہ پسند کی جاتی ہے۔

چاول

چین میں زیادہ تر اُبلے ہوئے چاول کھائے جاتے ہیں۔ چاولوں کا استعمال سرکہ اور wines وغیرہ میں بھی کیا جاتا ہے۔ Sticky Rice چاولوں کی مقبول شکل ہے۔

نوڈلز، ویجی ٹیبلز

نوڈلز سے تیار کی گئیں ڈشز ٹھنڈی اور گرم دونوں حالتوں میں پیش کی جاسکتی ہیں۔ انھیں لمبی اور صحت مند زندگی کی علامت بھی گردانا جاتا ہے۔ سیزننگ، چائنیز کھانوں کی نمایاں خصوصیت ہے۔ سویا سوس، اویسٹر سوس، ونیگر اور فش سوس کا زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ سبزیوں میں چائنیز پالک، گوبھی، بروکلی، بین سپراوٹ، سیلری اور گاجرز زیادہ پسندیدہ ہیں۔

ڈیزرٹس

عام طور پر ڈیزرٹس میں موسمی پھل پیش کیے جاتے ہیں۔ "Mantou" سویٹ بریڈ / بن مقبول ڈیزرٹ ہے۔ یہ بن سویٹ کنڈینسڈ ملک کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے۔ بیکری پروڈکٹس، کینڈیز، کیکس، سویٹ اسنیکس وغیرہ شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ آئس کریم بھی مقبول ڈیزرٹ ہے۔ bao bing ایک آئسی ڈیزرٹ جو سویٹ سیرپ کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے، بہت مقبول ہے۔ جیلی کو استعمال کرتے ہوئے بھی کئی طرح کے ڈیزرٹس تیار کیے جاتے ہیں۔ میٹھے سوپ بھی ڈیزرٹس کا حصہ ہیں۔

ڈرنکس

عرصہ دراز سے ہم پڑھتے آئے ہیں کہ گرم پانی چین میں پسندیدہ مشروب ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کئی طرح کی چائے، کافی اور ٹھنڈے ڈرنکس بھی چائنیز کوزین کا حصہ ہیں۔ چین کا شمار ان ممالک میں ہوتا ہے جہاں چائے پینے کی روایت پروان چڑھی اور سوشل گیدرنگز کا حصہ بنی۔ وائٹ ٹی، بلیک ٹی، سینامن ٹی، ہربل ٹی اور گرین ٹی چائے کی مختلف اقسام ہیں۔ "Dragon well tea" چائے کی ایک قسم ہے جو گرین ٹی کو روسٹ کرکے تیار کی جاتی ہے۔ چین میں چائے کے ساتھ اسنیکس، ڈرائی فروٹس وغیرہ بھی سرو کیے جاتے ہیں۔

حلال فوڈ

مشہور کہاوت ہے کہ Chinese eat everything with four legs except tables and everything that flies except airplanes. گو کہ چائنیز ہر چیز کھانے کا اشتیاق رکھتے ہیں تاہم مسلم چائنیز اور سیاحوں کے لیے حلال فوڈ کا بھی انتظام موجود ہے۔ ہر شہر اور قصبے میں مسلم ریسٹورنٹس بھی دکھائی دیں گے۔

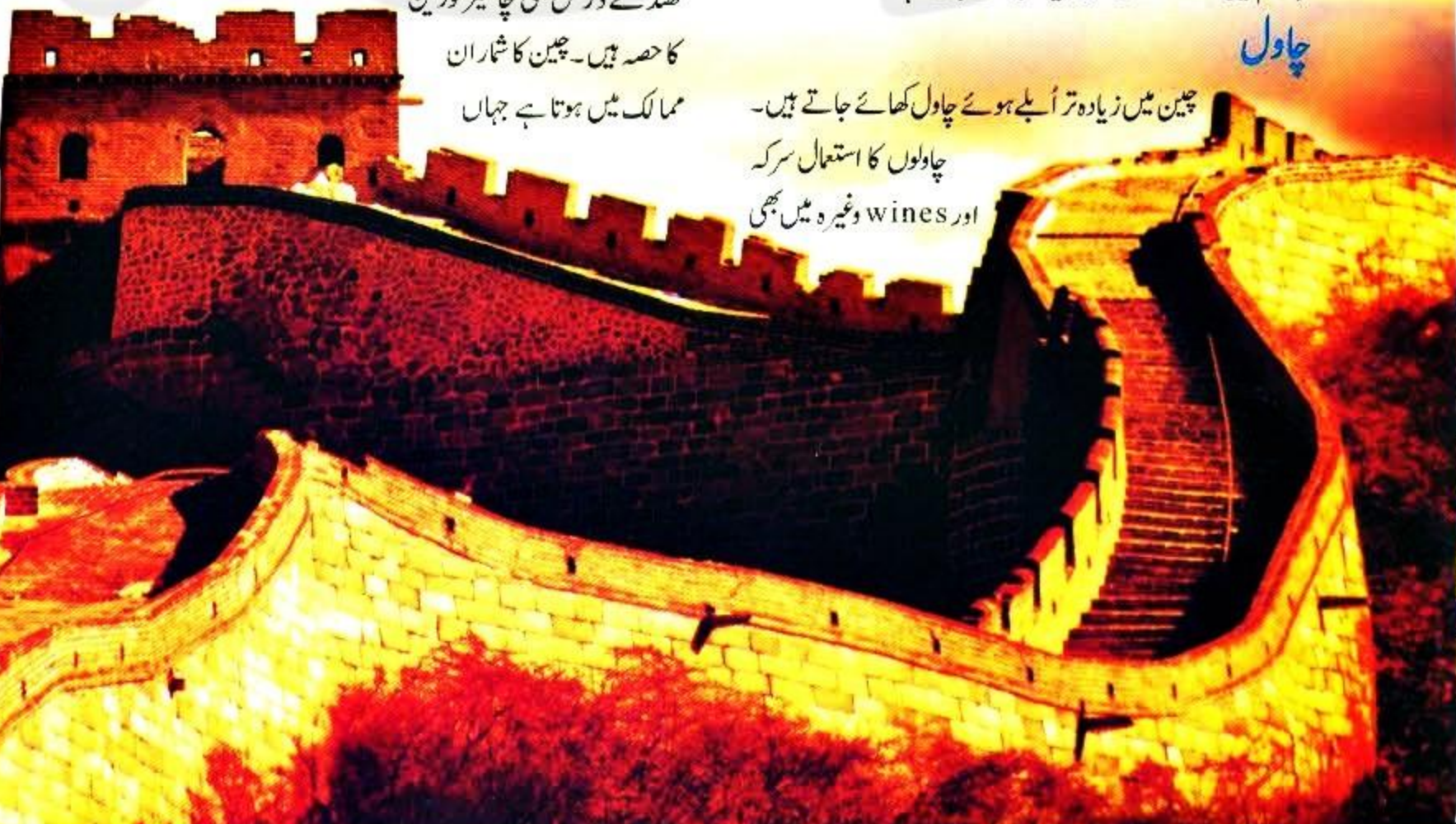
نیو ائیر فوڈ فیسٹیول

نئے سال کے موقع پر ''چائنیز نیو ائیر فوڈ فیسٹیول'' کا تہوار منایا جاتا ہے۔ گھر کے تمام افراد مل جل کر یہ تہوار مناتے ہیں۔ اس موقع پر ڈمپلنگ، فش، سپرنگ رول اور رائس کیک تیار کیا جاتا ہے۔ یہ تمام کھانے اچھی قسمت، آمدنی میں اضافے اور صحت و تندرستی کے ساتھ نئے سال کے خوشگوار آغاز کی علامت ہیں۔

چائنیز کوزین اور اچھی قسمت

چائنیز کوزین کھانے کے علاوہ بھی کئی طرح سے دلچسپی کی حامل ہے۔ مثلاً کون سا کھانا کس مقصد کے لیے اچھا یا برا شگون سمجھا جاتا ہے اور کون سے اجزاء کن چیزوں کی علامت ہیں۔ مثال کے طور پر سنگترے اچھی قسمت اور نوڈلز چونکہ لمبی ہوتی ہیں تو انھیں لمبی زندگی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ نئے سال کے موقع پر نئی بلندیوں کو چھونے کے لیے کیک ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ہرے پتے والی سبزیاں والدین کی زندگی میں اضافے کی نشانی ہیں۔ کھانے کے بعد میٹھا سرو کرنا زندگی میں ایک نئے سال کے اضافے کی علامت ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

let there be a NEW YOU

نئے سال کی آمد کے ساتھ ہی فیشن انڈسٹری میں نئے ٹرینڈز اور تبدیلیوں کا ذکر شروع ہو جاتا ہے۔ نئے ٹرینڈز کے تعارف کے بعد گزشتہ سال میں مقبول رواج فرسودہ اور عجیب لگنے لگتے ہیں۔ کبھی ڈارک میک اپ ٹرینڈ میں نظر آتا ہے تو کبھی مضحکہ خیز۔ اسی طرح ڈریسز اور بیگس میں بھی ورائٹی اور نیا پن دکھائی دیتا ہے۔ اس سال کن فیشن ٹرینڈز کے مقبول ہونے کا امکان ہے، یہ ہم ابھی سے بتا دیتے ہیں تاکہ آپ خود کو اپ ڈیٹ رکھ سکیں۔

ونٹر پرنٹس

مجموعی طور پر دیکھا جائے تو موسم سرما میں ایسے پرنٹس زیادہ مقبول ہوتے ہیں جو بلاکس، گرافکس اور جیومیٹرک کی فارمیشن میں ہوں۔ گہرے اور گرم رنگوں کے یہ ملبوسات سرد موسم میں پہنے ہوئے بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ کالا، سبز، سرمئی، سرخ، اورنج اور رسٹ کلر موسم سرما کے مقبول رنگ ہیں۔ ان رنگوں اور پرنٹس کی خاصیت یہ ہے کہ موسم سرما کے سرد دنوں میں بھی آپ کی شخصیت پُرکشش اور نگاہوں کا مرکز بنی رہتی ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس اسٹائل کا لباس بنانا چاہیں البتہ لونگ کوٹ طرز کی شرٹس اور شلوار، قمیص زیادہ بھلی معلوم ہوتی ہے۔ ان

> نئے ٹرینڈز کے تعارف کے بعد گزشتہ سال میں مقبول رواج فرسودہ اور عجیب لگنے لگتے ہیں

کے ساتھ شال کے علاوہ گرم اسٹالر، مفلر اور اسکارف بھی ٹرینڈی معلوم ہوتے ہیں۔ ان پرنٹس میں جیکٹ اسٹائل، ہائی نیک اور کالر والی شرٹس مقبول رہتی ہیں۔

ونٹر شوز

موسم گرما کی نسبت موسم سرما میں بند جوتوں کی مقبولیت خاصی بڑھ جاتی ہے۔ شوز کی ورائٹی میں پلین شوز، گوگو شوز، ہائی ہیل، کٹن ہیل (Kitten heel)، Ballet Flat، اسنیکر، Ankle Shoes اور رین بوٹ پسند کیے جاتے ہیں۔ ڈریس کی مناسبت سے ان میں سے شوز کا انتخاب کیا جا سکتا ہے۔ کینوس اسنیکر عام پہننے کے لیے بہترین ہیں۔ آج کل لانگ کوٹ کے ساتھ ہائی ہیل اور Nude Pumps خواتین کی اولین پسند ہیں۔ شوز ورائٹی میں بلیک، وائٹ اور براؤن ہمیشہ سے پسندیدہ کلرز رہے ہیں۔

میک اپ ٹرینڈز

میک اپ روزمرہ کی ضرورت ہے۔ موسم گرما کی نسبت موسم سرما کا میک اپ تھوڑا مختلف ہے۔ خود کو اپ ڈیٹ رکھنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

لائٹ گولڈن بیس فاؤنڈیشن کا استعمال کریں۔ بلیک آئی لائنر کبھی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا۔ لائنر موٹا لگائیں یا باریک، یہ خوب صورت تاثر ہی دیتا ہے۔ تاہم موسم سرما میں اسے پلکوں کے قریب تر لگائیں اور آنکھوں کی بناوٹ ضرور مدنظر رکھیں۔ کنارے پر ذرا موٹا لائنر لگائیں اور تھوڑا سا آنکھ سے باہر نکال دیں۔ یہ آپ کو مختلف لک دے گا۔

آئی شیڈوز کے لیے ہلکے شیڈز استعمال کریں۔ گولڈن، سلور، رسٹ، پنک اور پیچ مقبول شیڈز ہیں۔ ان کے ساتھ موٹا آئی لائنر آنکھوں کو پرکشش بنا دیتا ہے۔

ہینڈ بیگ

ہینڈ بیگز خواتین کی ظاہری شخصیت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ان سے نہ صرف لباس بلکہ شخصیت بھی اجاگر ہوتی ہے۔ جدید فیشن کے مطابق شارٹ بیلٹ بیگ (Short Belt Bag) اور Clutch زیادہ مقبول ہیں۔ فر بیگ (Fur Bag) بھی فیشن کا حصہ ہیں۔ (Reptile Skin Bag) سہولت اور فیشن دونوں مقاصد کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ ہینڈ بیگز پائیدار بھی ہوتے ہیں۔

کلر آف دی ایئر (Colour of the Year)

انٹرنیشنل فیشن انڈسٹری نے Marsala Colour کو اس سال کا رنگ قرار دیا ہے۔ یہ رنگ خاص کر سردیوں میں بھلا معلوم ہوتا ہے۔ میک اپ میں لپ اسٹک اور نیل کلر کے لیے یہ ایک خوبصورت رنگ ہے۔ اس رنگ کے سن گلاسز چہرے پر بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ فیشن کی دنیا کے کچھ ستاروں نے اس رنگ کو ناپسندیدہ قرار دیتے ہوئے وضاحت کی ہے کہ یہ رنگ کچھ مخصوص چیزوں تک ہی بھلا معلوم ہوتا ہے۔ اس رنگ کو منتخب کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ دل، دماغ اور شخصیت و مزاج پر مثبت اور خوش گوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ اعتماد قائم رکھنے میں معاون ہے۔ یہ رنگ ہیئر کلر میں بھی خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ لہٰذا کوئی بھی فیشن اپناتے ہوئے اس رنگ کا خیال بھی ضرور رکھیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Colour is your Style

نیلا رنگ وفا، اعتماد، فتح کا نشان اور ذہنی وجسمانی ہم آہنگی کا مظہر ہے۔ یہ رنگ مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ کمیونیکیشن کی صلاحیتوں اور ذہن میں نئے خیالات کو اُبھارتا ہے۔ اس لیے ذہانت اور دانائی کی نشانی بھی ہے۔ نیوی بلیو، سکائی بلیو، انڈیگو اور کوبالٹ (Cobalt) بلیو اس کے مقبول شیڈز ہیں۔ یہ آسمان اور پانی کا رنگ بھی ہے تاہم بہت کم پھل اور سبزیاں نیلے رنگ میں دستیاب ہیں۔ اس رنگ پر بہت سے محاورے بھی بنائے گئے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق نیلا رنگ دنیا بھر میں سب سے زیادہ مقبول رنگ ہے اور مرد وخواتین دونوں میں یکساں مقبول ہے۔ بلیو جینز، شرٹس اور کئی طرح کے ملبوسات نہ صرف عام روٹین بلکہ خاص مواقعوں پر تیار کروائے جاتے ہیں۔ ویسے تو بلیو کلر فیشن انڈسٹری میں خاصا مقبول ہے۔ تاہم اس رنگ کی جیولری شخصیت پر بہت خوش گوار اثرات مرتب کرتی ہے۔ نیلے رنگ کے بندے، چوڑیاں، نیکلیس، رنگز اور رسٹ واچ خواتین میں بہت مقبول ہیں۔ یہ رنگ آنکھوں کو طمانیت بخشتا اور مزاج کو خوشگوار کرتا ہے۔ یہ آپ کو ماضی کی خوش گوار یادوں میں بھی لے جاسکتا ہے۔ اس رنگ کی تمام اسیسریز خوب صورت دکھائی دیتی ہیں، تاہم آپ کے لیے جیولری کا انتخاب کیا گیا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Style at HOME

نئے سال کی آمد پر بھی خواتین پر کسی حد تک گھر کو نئے سرے سے ترتیب دینے یا نئی اشیاء سے مزین کرنے کا شوق غالب رہتا ہے۔ گھر کی تزئین کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ سارا کا سارا سامان یکسر تبدیل کر دیا جائے

گھر کی آرائش

وزیبائش خواتین کا پسندیدہ مشغلہ ہے۔ کوئی موقع ہو یا تہوار خواتین اپنے ساتھ ساتھ گھر کو بھی خاصی اہمیت دیتی ہیں۔ صاف ستھرا، کشادہ اور خوب صورت طریقے سے سجایا گیا گھر سکون و آسودگی کا باعث بنتا ہے۔ نئے سال کی آمد پر بھی خواتین پر کسی حد تک گھر کو نئے سرے سے ترتیب دینے یا نئی اشیاء سے مزین کرنے کا شوق غالب رہتا ہے۔ گھر کی تزئین کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ سارا کا سارا سامان یکسر تبدیل کر دیا جائے۔ نہ ہی ایک متوسط گھرانے میں ایسا کرنا ممکن ہے۔ ایک وقت میں ایک کمرے پر توجہ دیں۔ اس بات کا تعین کرلیں کہ کیا چیز ہونی چاہیے یا کون سی چیز اضافی یا غیر ضروری ہے۔ آپ کس طرح اپنے گھر کو کم خرچ میں منفرد اور نئی لُک دے سکتی ہیں، اس ضمن میں درج ذیل آئیڈیاز آپ کی رہنمائی کا باعث رہیں گے۔

اگر گھر کی دیواروں پر خوب صورت رنگ و روغن کروایا گیا ہو تو مزید کسی ڈیکوریشن کی ضرورت نہیں رہتی

فاضل اشیاء کا استعمال

اکثر خواتین کو پھول بہت پسند ہوتے ہیں۔ مسئلہ پھولوں کو رکھنے کا ہے تو اس مقصد کے لیے گھر میں موجود خالی بوتلوں اور ڈبوں کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان ڈبوں یا بوتلوں پر خوب صورت پینٹ یا کشیدہ کاری کر کے انھیں آرٹ پیس بنایا جا سکتا ہے۔ انھیں گھر کے کسی کارنر یا دروازے میں لٹکا کر کوئی بیل بوٹا بھی لگایا جا سکتا ہے۔ پھولوں سے سجا کر ڈائننگ ٹیبل یا لیونگ روم میں بھی رکھ سکتی ہیں۔

بے کار شیشوں یا فیبرکس پر پینٹ کر کے انھیں دیوار پر سجایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح پرانے ٹائر کور کر کے کرسی کے طور پر استعمال ہو سکتے ہیں۔ ونڈ چیمز بنانے کے لیے ایسی کئی اشیاء مثلاً پرانی جیولری اور چابیاں وغیرہ استعمال کی جا سکتی ہیں۔

اگر گھر میں الماری، دراز یا شیلف نہیں ہے تو کین کی بنی ٹوکریاں اس ضمن میں بہت کام دیتی ہیں۔ یہ کپڑے، برتن اور کتابیں وغیرہ رکھنے کے کام آسکتی ہیں۔

فینسی لائٹس

فینسی لائٹس گھر کی خوبصورتی کو چار چاند لگا دیتی ہیں۔ مارکیٹ میں بے شمار اقسام کی فینسی لائٹس اور لیمپس دستیاب ہیں۔ ماہرین کے

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

مطابق مختلف رنگوں کی یہ روشنیاں انسانی موڈ پر مثبت اور منفی دونوں طرح سے اثرانداز ہوتی ہیں۔ دھیمی دھیمی روشنی تھکے ہوئے اعصاب پر مثبت اثرات ڈالتی ہے۔ اسی طرح لیونگ اور اسٹڈی روم میں تیز روشنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان لائٹس کے ذریعے گھر کی خوب صورتی کے ساتھ ساتھ ذہنی طور پر بھی راحت ملتی ہے۔ البتہ روشنی کے رنگ کا انتخاب سوچ سمجھ کر کریں۔

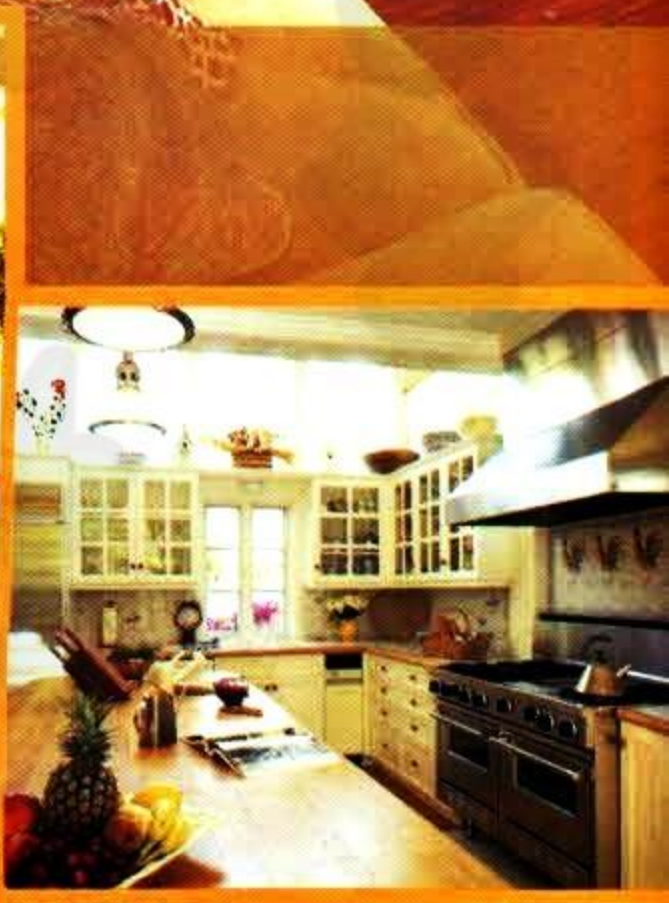
پینٹ

اگر گھر کی دیواروں پر خوب صورت رنگ و روغن کروایا گیا ہو تو مزید کسی ڈیکوریشن کی ضرورت نہیں رہتی۔ دورِجدید میں ہر کمرے کے استعمال کو مدنظر رکھتے ہوئے پینٹ کیا جاتا ہے۔ اسٹڈی روم، کڈز روم، لیونگ اور بیڈروم کو ان کی مناسبت سے پینٹ کروا کر ایک نئی لک دی جاسکتی ہے۔ گھر کو یکسر تبدیل کرنے اور نئی شکل دینے کا اس سے سہل طریقہ اور کوئی نہیں۔

لان کی خوب صورتی

گھر میں لان، باغیچہ ہو یا پھر آپ نے کسی کارنر میں کچھ گملے سجا رکھے ہوں تو ان کے ذریعے بھی گھر کی خوب صورتی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ گملوں کو خوب صورت رنگ و روغن کروائیں۔ اس کے لیے سلور پیپر اور آئل کلرز بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اگر ان گملوں میں چھوٹی موٹی سبزیاں مثلاً دھنیا، ٹماٹر، پیاز وغیرہ اُگالیں تو خوب صورتی کے ساتھ ساتھ ضرورت بھی پوری ہوجائے گی۔ پودے ایسی جگہ پر لگائیں جہاں گھر میں داخل ہوتے ہی نظر پڑے اور یہ بھلے معلوم ہوں۔

ڈائننگ روم

ڈائننگ رُوم گھر کا اہم حصہ ہے جہاں دن بھر نہ صرف گھر والوں بلکہ مہمانوں کا بھی آنا جانا لگا رہتا ہے۔ ڈائننگ رُوم کی خوبصورتی کے لیے ڈائننگ ٹیبل پر رنگ دار میٹس کا استعمال کریں۔ ٹیبل پر خوب صورت فروٹ شوپیسز کا اضافہ کردیجیے۔ ڈائننگ رُوم میں مصنوعی پودوں کا اضافہ کردیں تو کمرے میں مزید نکھار پیدا ہوگا۔

لیونگ رُوم

لیونگ رُوم کو پرسکون بنانے کے لیے اس رُوم میں اچھے سے کلر کا پینٹ کروائیں۔ لیونگ رُوم میں کھڑکی اور روشندان ضرور ہونا چاہیے تاکہ تازہ ہوا کا گزر رہے۔ کھڑکی پر اسٹائلش سا پردہ (Curtain) لگائیں۔ کھڑکی کے باہر کا منظر بھی خوبصورت ہونا چاہیے۔

لیونگ رُوم میں ہینڈ میڈ آرٹ پیسز، ونڈ چینز وغیرہ خوبصورت تاثر دیتی ہیں۔ شیلفس پر خوب صورت آرٹ سے مزین شوپیس رکھیں۔

کڈز رُوم

بچوں کے کمروں میں مختلف پینٹ کلرز استعمال کیجیے۔ بچیوں کے لیے گلابی اور بچوں کے لیے نیلا رنگ مناسب رہتا ہے۔ اس روایتی انداز سے ہٹ کر کچھ الگ رنگوں کا انتخاب بھی کرسکتے ہیں۔ پیلے، جامنی، اورنج جیسے شوخ رنگ یا پھر ایسے رنگ جو آپ کے بچے پسند کریں۔ مثال کے طور پر پھرتیلے اور چست بچوں کے لیے پیلا اور اورنج رنگ بہترین ثابت نہیں ہوتا کیوں کہ یہ رنگ یا تو ذہن کو پرسکون کردیتے ہیں یا پھر مزاج میں تیزی لاتے ہیں۔ بچوں کی صلاحیتوں کا تعین کرکے رنگوں کا انتخاب کریں۔ بچوں کے استعمال کی چیزوں کے لیے چھوٹی الماریاں اور دراز بنائیں۔ چھوٹی چھوٹی اشیاء سے ان کا رُوم مزین کریں۔

واش رُوم

اس کے لیے نیلے اور سفید رنگ کا پینٹ مناسب ہے۔ اس میں خوبصورت شیشہ آویزاں کریں۔ اس شیشے کے کناروں پر ہاتھ سے پینٹنگ بھی کی جاسکتی ہے۔ واش رُوم کی اسیسریز بھی صاف ستھری اور پینٹ کے کلر سے متماثل ہونی چاہیے۔

کچن

کچن کی سجاوٹ سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ کچن صاف ستھرا ہو۔ کچن کو غیرضروری اشیاء سے پاک رکھیں۔ کچن کے لیے کچھ تخلیقی رنگوں کا استعمال کیجیے جیسے گولڈن، گرین، اورنج اور سرخ۔ ضروری اشیاء شیلفس میں رکھیں۔ کچن

کچن کی سجاوٹ سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ کچن صاف ستھرا ہو

بھی روزانہ صاف کریں تاکہ گندگی نہ پھیل سکے۔ کچن کی دیوار یا دروازے پر فوڈ پلان بھی آویزاں کیا جاسکتا ہے۔ کھانے پینے کے حوالے سے معلوماتی مواد اور ڈائیٹ پلان کے چارٹ اور پوسٹر بھی لگائے جاسکتے ہیں۔

بیڈرُوم

بیڈرُوم میں کھڑکی ایسی جگہ پر ہونی چاہیے کہ سورج کی روشنی کے ساتھ ساتھ قدرتی مناظر بھی آپ کے کمرے میں اتر سکیں۔ اگر آپ کو نیند نہ آنے کی شکایت ہے تو اپنے بیڈرُوم میں نیلے رنگ کا پینٹ کروائیں۔ خود کو غیرمحفوظ خیال کرنے والے لوگوں کے لیے ٹی پنک پینٹ فائدہ مند ہے۔ ٹی وی، سی ڈی پلیئرز اور ڈیجیٹل اشیاء کو کمرے میں ترتیب سے رکھیں۔

خوب صورتی کے لیے بیڈرُوم میں بیڈسیٹ کے علاوہ دیگر فرنیچر نہ رکھیں۔ زیادہ سے زیادہ کشن اور تکیوں سے کمرہ مزید خوب صورت تاثر دے گا۔ بیڈ روم کی دیوار پر بڑے سائز کا شیشہ یا کینوس پینٹنگ لگائیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

سوال: میرے بیٹے کا قد بہت چھوٹا ہے، ابھی اس کی عمر 14 سال ہے۔ کوئی ایسا نسخہ ہے کہ جس سے اس کا قد بڑھ جائے؟ (منور، لاہور)

جواب: قد بڑھانے کے لیے کوئی دوا استعمال نہ کریں۔ بیٹے کو کیلیشیم سے بھرپور غذا کھلائیں۔ خمیرہ مروارید ½، ½ چائے کا چمچ صبح و شام دیں۔

سوال: حکیم صاحب، میں جب صبح سو کر اٹھتی ہوں تو میری آنکھیں دو سے تین گھنٹے سوجی رہتی ہیں، اس کی کیا وجہ ہے؟ (آمنہ خان، سکھر)

جواب: آنکھوں کے نیچے سوجن خون کی کمی یا گردوں میں انفیکشن کی وجہ سے ہوسکتی ہے۔ کسی اچھے معالج سے رجوع کریں۔ تازہ پھل سبزیوں کا استعمال بڑھا دیں۔

سوال: کیا ڈینگی بخار کے توڑ کے لیے آپ کے پاس کوئی نسخہ ہے؟ (علی عمر، سرگودھا)

جواب: پپیتے کے ایک پتے کا رس نکال کر پلائیں۔ یہ عمل صرف تین دن کریں۔

سوال: حکیم صاحب، گرمی اور سردی کے بخار میں کیا فرق ہے۔ کیا سردی کے بخار میں نہا لینا چاہیے؟ (عالیہ فاروق، لاہور)

جواب: گرمی کے بخار کی وجہ گرم موسم اور گرم اشیاء کا استعمال ہے جبکہ سردی کے موسم میں سرد اشیاء کے زیادہ استعمال سے بخار ہوتا ہے۔ سردی کے بخار میں گرم پانی سے نہانے میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن ہوا سے بچنا چاہیے۔

سوال: میرے ناخن بہت کچے اور پیلے ہیں، لہسن بھی لگاتی ہوں لیکن ٹوٹ جاتے ہیں۔ (شاہدہ ناز، فیصل آباد)

جواب: ناخنوں کا ٹوٹنا کیلیشیم کی کمی کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ دودھ، دہی کا استعمال بڑھا دیں۔

سوال: چھوٹے بچے اکثر رات کو سوتے وقت تنگ کرتے ہیں۔ کچھ والدین بچوں کو تھوڑی سی مقدار میں کھانسی کا شربت پلا دیتے ہیں۔ کیا ایسا کرنا درست ہے؟ (ظہیر ساجد، گجرات)

جواب: جی نہیں! ایسا کرنا بالکل درست نہیں۔ بچے کے تنگ ہونے کی وجہ ڈھونڈیں۔ اس کے مطابق علاج کروائیں۔

سوال: جسمانی کمزوری دور کرنے کے لیے کون سی غذائیں بطور خاص کھانی چاہیے؟ (قمر لیاقت، ملتان)

جواب: جسمانی کمزوری کس وجہ سے ہو رہی ہے یہ معلوم کرنا ضروری ہے۔ غذائیت کی کمی سے کمزوری میں دودھ، دہی، انڈے، مچھلی اور پھلوں کا استعمال بڑھا دیں۔

سوال: میرے سر میں بہت زیادہ خشکی ہے، اس کا کوئی حل بتا دیں۔ (فاطمہ نور، سیالکوٹ)

جواب: سر میں روغن لبوب سبعہ لگائیں۔ حب مصفی خون پانی کے ساتھ صبح و شام لیں۔

سوال: میرے ہاتھوں اور پاؤں کی رنگت باقی اعضاء کی نسبت قدرے سانولی ہے؟ اس کی کیا وجہ اور علاج ہے؟ (نورین اطہر، اسلام آباد)

جواب: ہاتھ اور پاؤں پر براہ راست دھوپ پڑتی ہے جس سے ان کی رنگت تھوڑی تبدیل ہو جاتی ہے۔ انھیں دھوپ سے بچائیں۔ کچا دودھ یا آلو کے قتلے ملنے سے جلد کی رنگت نکھر آتی ہے۔

سوال: کیا چہرے پر لیموں کا رس ملنا فائدہ مند ہے جب کہ اس سے جلن کا احساس بھی ہوتا ہے؟ (ثناء قاسم، کراچی)

جواب: اگر جلن ہو رہی ہے تو لیموں کا رس نہ ملیں۔

سوال: میرے گلے میں ایک مسئلہ ہے۔ جب میں کسی چیز میں ہوا بھرتا ہوں تو گلے پر بڑا زور پڑتا ہے اور ہوا نہیں بھری جاتی۔ بعض اوقات گلے میں سوجن بھی محسوس ہوتی ہے، ایسا کیوں ہے۔ اس کا علاج کیا کروں۔ (طارق مظہر، پشاور)

جواب: ہوسکتا ہے کہ آپ کے گلے میں ورم ہو۔ شربت توت سیاہ ایک ایک چائے کا چمچ نیم گرم پانی میں ملا کر صبح و شام پئیں۔ معالج سے مشورہ بھی کریں۔

سوال: میرا نظام اخراج بہت سست ہے، کوئی نسخہ بتا دیں۔ (حیدر علی)

جواب: خربوزہ چھیل کر بیجوں سمیت تھوڑا پانی ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ پھر چھان کر پی لیں۔ یہ عمل روز دہرائیں۔ قرص ملین کا استعمال پرانی قبض کو ٹھیک کرتا ہے۔

سوال: عموماً بچے سیریلیک نہیں کھاتے۔ چھ ماہ کی عمر کے بعد انھیں کون کون سی اشیاء دی جاسکتی ہیں؟ (شمع خالد، لاہور)

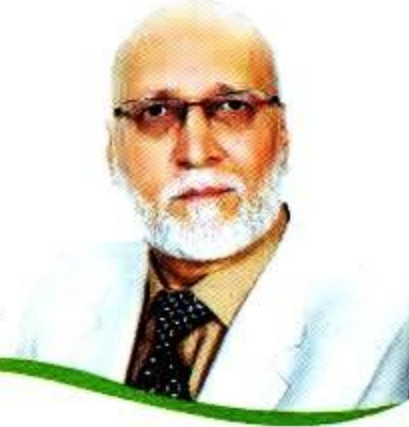
جواب: بچوں کو آہستہ آہستہ مختلف اشیاء متعارف کروائیں مثلاً آلو میش کر کے دیں۔ سوجی کی کھیر بنا کر دیں۔ ہاف بوائلڈ انڈا، کھچڑی، دلیہ، کسٹرڈ دے سکتے ہیں۔ دلیہ میں کوئی پھل ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔

سوال: میرے بھائی کو ناخن چبانے اور ہونٹ کھانے کی عادت ہے، کیا طب میں اس سے نجات کا کوئی ذریعہ ہے؟ (نبیلہ بھٹی، حیدرآباد)

جواب: یہ نفسیاتی مسائل کی وجہ سے بھی ممکن ہے۔ درست تشخیص ضروری ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Low cal Recipes

بیکڈ فش وِد سالسہ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 500

اجزاء

اجزاء		مقدار	کیلوریز
فش فلے	:	2 عدد (دھولیں)	170
بریڈ کرمبز	:	½ کپ	106
دہی	:	½ کپ	60
زیرہ (کٹا ہوا)	:	1 چائے کا چمچ	8
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ	5
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ	5
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ	102
نمک	:	حسبِ ذائقہ	0
گرین لیوز	:	سرونگ کے لیے	0

سالسہ کے لیے

اجزاء		مقدار	کیلوریز
پپیتا (کیوبز)	:	½ کپ	24
ٹماٹر (کیوبز)	:	½ کپ	11
ہری پیاز	:	2 عدد (کاٹ لیں)	3
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ	6
نمک	:	⅛ چائے کا چمچ	0

ترکیب

- دہی میں زیرہ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ادرک لہسن پیسٹ مکس کر لیں۔
- مچھلی کو برش کی مدد سے آدھا مکھن لگائیں پھر دہی کا آمیزہ لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بیکنگ ٹرے کو بقیہ مکھن لگا کر چکنا کریں۔
- اب میری نیٹ کی ہوئی فش رکھ کر اوپر کرمبز چھڑک دیں۔
- 180°C پر گرم اوون میں 20-15 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- کرسپی براؤن ہو جائے تو نکال لیں۔
- سالسہ کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں فش فلے رکھ کر سائیڈ پر گرین لیوز اور سالسہ ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

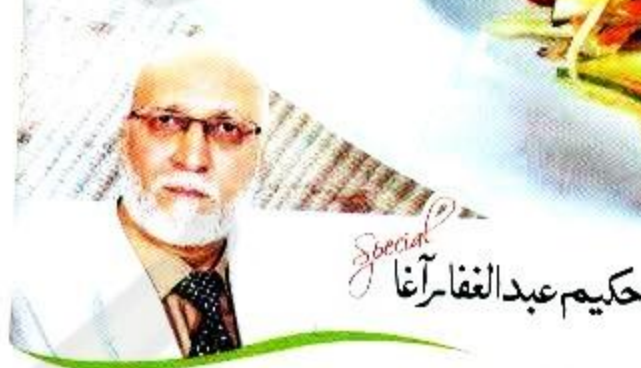
سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 249

- ڈریسنگ کے تمام اجزا مکس کرلیں۔
- سیلڈ کے تمام اجزاء باؤل میں ڈالیں۔
- اب ڈریسنگ مکس کرکے اچھی طرح ٹوس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر سرخ مرچ سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء

اجزاء		مقدار	کیلوریز
MENU چکن (اسٹرپس)	:	½ کپ (اُبال لیں)	116
کھیرا	:	¼ عدد (باریک سلائس کاٹ لیں)	4
گاجر	:	½ عدد (جولین)	15
بادام (کٹے ہوئے)	:	½ کھانے کا چمچ	50
بند گوبھی (جولین)	:	½ کپ	8
پیاز	:	½ عدد (باریک سلائس)	11
اورنج زیسٹ (جولین)	:	⅛ کپ	10
سرخ مرچ	:	1 عدد (گارنشنگ کے لیے)	1

ڈریسنگ کے لیے

اجزاء		مقدار	کیلوریز
نمک	:	حسبِ ذائقہ	0
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ	0
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ	6
اورنج جوس	:	¼ کپ	28

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 436

- آئل گرم کرکے پیاز اور مشروم فرائی کریں۔ مشروم تھوڑی گل جائے تو اُبلے ہوئے انڈے میش کرکے شامل کردیں۔
- اس دوران چمچ سے ہلاتی رہیں۔
- اب ٹماٹو پیوری، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- سرونگ باؤل میں نوڈلز ڈالیں۔
- اوپر تیار ایگ مشروم مصالحہ ڈال دیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء		مقدار	کیلوریز
نوڈلز	:	1 پیکٹ (اُبال لیں)	190
پیاز	:	½ عدد (چوپڈ)	23
انڈا	:	2 عدد (اُبال لیں)	108
مشروم	:	6-5 عدد (کاٹ لیں)	15
ٹماٹو پیوری	:	½ کپ	45
آئل	:	1 کھانے کا چمچ	52
سرخ مرچ پاؤڈر	:	¼ چائے کا چمچ	3
نمک	:	حسبِ ذائقہ	0
ہرا دھنیا	:	حسبِ ضرورت (گارنشنگ کے لیے)	0

Special
حکیم عبدالغفار آغا

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 343

اجزاء

اجزاء		مقدار	کیلوریز
MENU بون لیس چکن (ریشے کیا ہوا)	:	½ کپ	116
آلو	:	1 عدد (اُبال لیں)	110
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ	5
آئل	:	1 کھانے کا چمچ	52
نمک	:	حسبِ ذائقہ	0
کُٹی کالی مرچ	:	حسبِ ذائقہ	0
ویجی ٹیبل بروتھ	:	1 لٹر	60
ہری پیاز (کٹی ہوئی)	:	گارنشنگ کے لیے	0

- آلو چھیل کر باریک کاٹ لیں۔
- آئل گرم کرکے اس میں ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- اب آلو اور چکن ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں پھر بروتھ ڈال کر اُبال آنے دیں۔
- چکن گل جائے تو نمک اور کُٹی کالی مرچ ڈال کر کچھ دیر پکائیں پھر اُتار کر ٹھنڈا کرلیں۔
- اب اسے بلینڈ کرکے دوبارہ ایک اُبال دے کر چولھے سے اتار لیں۔
- ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Special شیف ذاکر

روسٹڈ کاجو

اجزاء

کاجو	: 1 کپ
روزمیری (تازہ پتے)	: 2 کھانے کے چمچ (چوپڈ)
شکر	: 2 چائے کے چمچ
کٹی سرخ مرچ	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- پین میں مکھن گرم کر کے روزمیری کے پتے ہلکے فرائی کریں۔
- پھر کاجو اور باقی اجزاء مکس کر کے 4-3 منٹ فرائی کریں۔
- سرونگ باؤل میں نکال لیں۔
- بطور اسنیک پیش کریں۔

فرائیڈ ٹراؤٹ ود نوڈلز

اجزاء

ٹراؤٹ فش (چھوٹی)	: 2 عدد (صاف کرلیں)
ناریل (کش کیا ہوا)	: 3 کھانے کے چمچ
لیمن زیسٹ (کش کی ہوئی)	: 2 کھانے کے چمچ
اورنج جوس	: ¼ کپ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 3 کھانے کے چمچ
پی نٹ آئل	: ½ کپ
نوڈلز	: 1 پیکٹ (اُبال لیں)
نمک	: حسبِ ذائقہ
کٹی کالی مرچ	: حسبِ ذائقہ
لائم سلائس	: گارنشنگ کے لیے
ہرا دھنیا	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- نوڈلز، آئل اور گارنشنگ کے اجزاء کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر کے فش پر لگائیں۔
- 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آدھا آئل گرم کر کے اس میں ایک فش کو دونوں طرف سے فرائی کریں۔
- فرائنگ کے دوران چمچ سے آئل فش پر ڈالتے جائیں۔
- تیار ہونے پر بقیہ آئل ڈال کر دوسری فش بھی اسی طرح فرائی کرلیں۔
- سرونگ پلیٹ میں نوڈلز ڈالیں۔ اوپر تیار فش رکھیں۔
- ہرے دھنیے اور لائم سلائس سے گارنش کر کے سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

اجزاء

چکن قیمہ	: 1 پاؤ
آئل	: 3 کھانے کے چمچ
نمک	: ½ چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ⅛ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (پتے)	: چند عدد
کیبج لیوز	: حسبِ ضرورت

مرچ پانی کے لیے

ہری مرچ	: 1 عدد
ثابت سرخ مرچ	: 3 عدد
لیموں کا رس	: ½ کپ
ادرک کا پانی	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- ہری مرچ اور سرخ مرچ باریک کاٹ کر بیج نکال لیں۔
- لیموں کے رس میں ادرک کا پانی، کٹی ہوئی مرچیں اور بیج شامل کر کے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے چکن اچھی طرح بھونیں۔
- گل جائے تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر پکائیں۔
- اب اس میں مرچ پانی شامل کر کے قیمہ خشک ہو جانے تک فرائی کریں۔
- تیار ہونے پر چولھے سے اتار لیں۔
- کیبج لیوز میں دو، دو کھانے کے چمچ چکن مصالحہ اور دھنیے کے پتے ڈال کر فولڈ کریں یا پھر یوں ہی پیش کریں۔
- حسبِ ذائقہ مرچوں کی مقدار کم یا زیادہ کی جا سکتی ہے۔

Free Delivery
پاکستان کے مایہ ناز شیف ذاکر کی نئی کتاب
Available Now

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Special شیف ذاکر

کشمیری بیف کری

اجزاء

بون لیس بیف (کیوبز)	: 1 کلو
آئل	: 3 کھانے کے چمچ
مکھن	: 2 کھانے کے چمچ
پیاز	: ½ عدد (رنگز کاٹ لیں)
ٹماٹر	: ½ عدد (رنگز کاٹ لیں)

میری نیشن کے لیے

کٹا زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
کٹا گرم مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
کٹا دھنیا	: 1 چائے کا چمچ
کٹی سرخ مرچ	: 2 چائے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
شہد	: 1 کھانے کا چمچ
بادام (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو پیوری	: 1 کپ
پیاز	: 1 عدد (باریک چوپڈ)
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزا مکس کرلیں۔
- اب اس میں بیف مکس کر کے دو گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل اور مکھن اکٹھے گرم کریں۔
- بیف شامل کر کے درمیانی آنچ پر بھونیں۔
- بیف گل جائے تو بادام، ٹماٹر اور اونین رنگز شامل کر کے 3-2 منٹ مزید پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ پلیٹ میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

گوشت کی میری نیشن کے لیے کم سے کم آدھا گھنٹا درکار ہوتا ہے بہترین ذائقے کے لیے رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں تو زیادہ بہتر ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

کیرٹ گارلک سُوپ

اجزاء

ویجی ٹیبل آئل	: 3 کھانے کے چمچ	اورنج جوس	: 1 کپ
کری پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ	گاجر (چھیل کر چوپ کرلیں)	: 3 کپ
ثابت دھنیا (کُٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ	چکن اسٹاک	: 4 کپ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ	نمک	: حسبِ ذائقہ
اورنج زیسٹ	: 2 چائے کے چمچ	کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ
پیاز	: ½ عدد (چوپڈ)		

ترکیب

- پین میں آئل گرم کرکے کری پیسٹ اور دھنیا کڑکڑائیں۔
- اب لہسن، پیاز، گاجر اور اورنج زیسٹ شامل کرکے 5-4 منٹ پکائیں۔
- پھر چکن اسٹاک، اورنج جوس، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کرکے اُبال آنے دیں۔
- آنچ ہلکی کرکے 20 منٹ تک پکائیں۔
- گاجریں گل جائیں تو سُوپ کو تھوڑا ٹھنڈا کرکے بلینڈ کرلیں۔
- دوبارہ ہلکی آنچ پر ایک سے دو اُبال دیں اور چولھے سے اتارلیں۔
- سُوپ کپس یا باؤلز میں ڈال کر سرو کریں۔

سویٹ پوٹیٹو سیلڈ

اجزاء

سویٹ پوٹیٹوز	: 3-2 عدد
گاجر	: 1 عدد (کیوبز)
ہری پیاز	: 1 عدد (باریک کاٹ لیں)
ٹماٹر	: 1 عدد (کیوبز)
سرخ مرچ پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچ
پیاز	: ½ عدد (چوپڈ)
کریم	: 2 کھانے کے چمچ
مایو	: 2 کھانے کے چمچ
دودھ	: 2 کھانے کے چمچ
دہی	: 2 کھانے کے چمچ
نمک	: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

- سویٹ پوٹیٹوز اُبال کر چھیل لیں۔ پھر کیوبز میں کاٹ لیں۔
- کریم میں مایو، دہی اور دودھ مکس کرکے اچھی طرح پھینٹیں۔
- اب اس میں نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر بھی مکس کریں۔
- سویٹ پوٹیٹوز میں گاجر، پیاز، ٹماٹر اور ہری پیاز مکس کرلیں۔
- اب ان میں کریم کا آمیزہ مکس کریں۔
- ٹھنڈا کرکے یا فریش سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

اورنج اینڈ پومی گرینیٹ ڈرنک

اجزاء

اورنج ڈرنک

اورنج جوس	: 1½ کپ
کالا نمک	: 2 چٹکی
مینگو ٹینگ (پاؤڈر)	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ

پومی گرینیٹ ڈرنک

انار کا جوس	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1 کپ
ایپل جوس	: 1 کپ

اورنج : 3 عدد -/Rs. 40
+
لیموں : 1 عدد -/Rs. 5
+
انار : 3 عدد -/Rs. 45
+
ایپل : 3 عدد -/Rs. 40
= Budget 130

ترکیب

- اورنج ڈرنک کے تمام اجزاء بلینڈ کرلیں۔
- پومی گرینیٹ ڈرنک کے تمام اجزا بھی مکس کریں۔
- دونوں جوس الگ الگ گلاس میں نکالیں۔
- سنگترے اور انار سے سجا کر سرو کریں۔

بیف برگر وِد گارلک مایو سوس

اجزاء

برگر بن	: 2 عدد
مکھن	: حسبِ ضرورت
آئل	: فرائنگ کے لیے
سلاد پتا	: چند عدد
پیاز رِنگز	: ⅛ کپ
شملہ مرچ رِنگز	: ⅛ کپ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ

بیف پیٹی کے لیے

بیف قیمہ	: ½ کلو
پیاز (درمیانہ)	: 1 عدد (کاٹ لیں)
انڈا	: 1 عدد (پھینٹ لیں)
ہری مرچ	: 4 عدد (کاٹ لیں)
نمک	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
چیز	: ½ کپ (کش کی ہوئی)
بریڈ کرمبز	: ½ کپ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ

گارلک مایو سوس کے لیے

مایونیز	: ½ کپ
مسٹرڈ پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
گارلک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ

بیف قیمہ : ½ کلو -/Rs. 150
+
چیز : ½ کپ -/Rs. 80
+
انڈا : 1 عدد -/Rs. 9
+
مایونیز : ½ کپ -/Rs. 18
= Budget 257

ترکیب

- برگر بن پر مکھن لگا کر ٹوسٹ کرلیں۔
- قیمے میں تمام اجزا مکس کرکے گرائنڈ کریں۔
- اب اس کی پیٹیز بنا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کرلیں۔
- سوس کے تمام اجزا مکس کرکے سوس تیار کرلیں۔
- تھوڑا سا آئل گرم کرکے اس میں پیاز اور شملہ مرچ رِنگز ساتے کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کرکے چولھے سے اتارلیں۔
- ایک بن پر سلاد پتا بچھائیں۔
- اوپر تیار پیٹی رکھ کر فرائیڈ سبزیاں رکھیں۔
- سوس ڈال کر دوسرے بن سے کور کرکے فریش سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

شیف شازیہ Special

بیف بونگ کری

اجزاء

بونگ	:	1 کلو
پیاز	:	2 عدد (کاٹ لیں)
ہری مرچ	:	4 عدد (کاٹ لیں)
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	:	2 چائے کے چمچ
ٹماٹو پیوری	:	1 کپ
دہی	:	2 کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
دیسی گھی	:	حسبِ ضرورت

یخنی کے لیے

گائے کی ہڈیاں	:	1 کلو
پانی	:	3 لٹر

ثابت سوکھا دھنیا	:	2 کھانے کے چمچ
سونف	:	2 کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ	:	2 کھانے کے چمچ
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
لہسن کی پوتھی	:	1 عدد (چوپڈ)
ادرک	:	2 انچ کا ٹکڑا (چوپڈ)

گارنشنگ کے لیے

ہری مرچ	:	3-2 عدد (باریک کاٹ لیں)
لیموں	:	2 عدد (سلائس کاٹ لیں)
ادرک	:	3 انچ کا ٹکڑا (باریک کاٹ لیں)
مصالحہ پاؤڈر	:	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- یخنی کے تمام اجزاء کو کنگ پین میں ڈال کر اُبالیں۔
- اسی دوران مٹی کی ہانڈی میں گھی گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- اب ادرک لہسن پیسٹ اور بونگ ڈال کر بھونیں۔
- تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھکن پر گیلا آٹا لگا کر دیگچی بند کر دیں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔
- بونگ گل جائے تو دہی، ٹماٹو پیوری اور باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- یخنی چھان لیں اور حسبِ ضرورت بونگ میں ڈال کر گریوی گاڑھی ہو جانے تک پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ باؤل میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- خمیری روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

بونگ: 1 کلو -/Rs. 350 + پیاز: 2 عدد -/Rs. 12 + دہی: 2 کپ -/Rs. 40 + گائے کی ہڈیاں: 1 کلو -/Rs. 150

= Budget 552

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Special شیف شازیہ

ویجی ٹیبل کری

اجزاء

آلو : 2 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
شملہ مرچ : 1 عدد (کیوبز)
بند گوبھی (کٹی ہوئی) : 1/3 کپ
مٹر (دانے) : 1/2 کپ
گاجر : 2 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
پیاز (بڑا) : 1 عدد (کاٹ لیں)
ٹماٹر : 2 عدد (کاٹ لیں)
کُٹی سرخ مرچ : 1 چائے کا چمچ
ہلدی : 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ (کُٹا ہوا) : 2 چائے کے چمچ
دہی : 1/2 کپ
آئل : حسبِ ضرورت

مصالحے کے لیے

ادرک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
زیرہ (کُٹا ہوا) : 1/2 کھانے کا چمچ

ترکیب

- مصالحے کے لیے آئل گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔ اب پیاز ڈال کر بھونیں۔
- براؤن ہو جائے تو ٹماٹر ڈال کر گلنے تک پکائیں۔
- باقی مصالحے اور دہی ڈال کر اتنا پکائیں کہ آئل اوپر آ جائے۔
- اب سبزیاں شامل کر کے اچھی طرح بھونیں۔
- آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر پکائیں۔
- سبزیاں گل جائیں تو چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔

آلو : 2 عدد - /15 .Rs
+
شملہ مرچ : 1 عدد - /12 .Rs
+
گاجر : 2 عدد - /10 .Rs
+
ٹماٹر : 2 عدد - /16 .Rs

= Budget 53

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Special شیف شازیہ

ساگ اور مکئی کی روٹی

اجزاء

ساگ	2 کلو	پیاز (فرائیڈ)	½ کپ
پالک	½ کلو	آٹا	1 کپ
باتھو	1 پاؤ	ثابت لہسن	1 پوتھی (چھیل کر باریک کاٹ لیں)
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ	نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک پیسٹ	½ کھانے کا چمچ		
لہسن پیسٹ	½ کھانے کا چمچ		
سرخ مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ		
ہری مرچ	8-10 عدد		
دیسی گھی	1 کپ		

مکئی کی روٹی کے لیے

مکئی کا آٹا	1 کلو
نیم گرم پانی	حسبِ ضرورت
دیسی گھی	حسبِ ضرورت

ترکیب

- ساگ، پالک اور باتھو کاٹ کر اچھی طرح دھوئیں۔
- ان میں ادرک، لہسن پیسٹ، کٹی ہری مرچیں اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آنچ پر 4-3 گھنٹے پکائیں۔ پھر آٹا شامل کر کے اچھی طرح گھوٹ لیں۔
- پین میں دیسی گھی گرم کر کے اس میں کٹا ہوا لہسن، ہری مرچ اور فرائیڈ پیاز ڈال کر کڑکڑائیں۔
- اب ساگ میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر مکس کر لیں۔
- آٹے کو نیم گرم پانی سے گوندھ کر گیلے کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔
- پھر پیڑے بنا کر گیلے رومال پر پھیلا کر روٹی بیل لیں۔
- گرم توے پر دیسی گھی ڈال کر دونوں طرف سے روٹی اچھی طرح پکا لیں۔
- گرم گرم ساگ کے ساتھ سرو کریں۔

= Budget 170

مکئی کا آٹا: 1 کلو -/Rs. 45

+

باتھو: 1 پاؤ -/Rs. 20

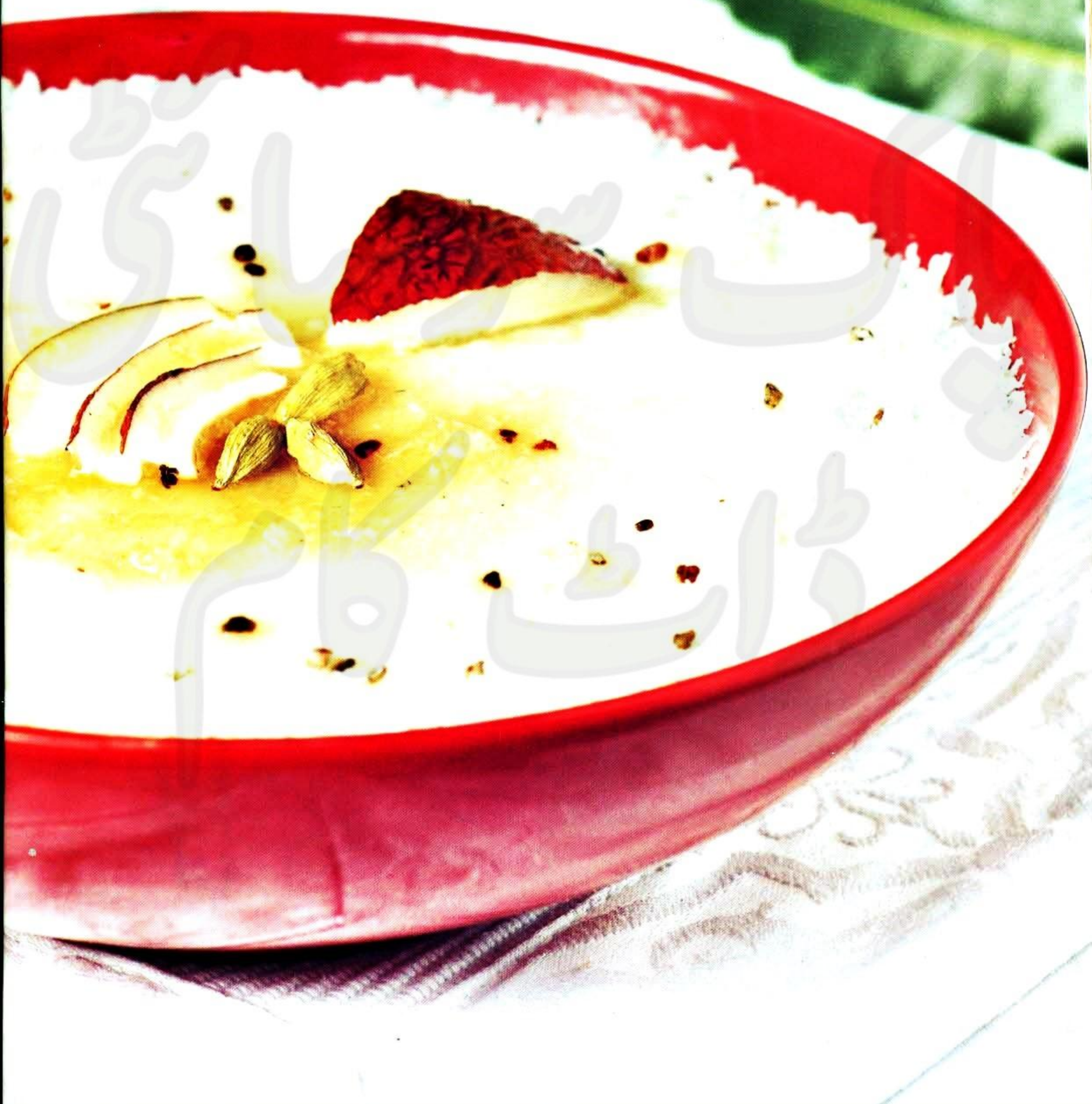
+

پالک: ½ کلو -/Rs. 15

+

ساگ: 2 کلو -/Rs. 90

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Special
حکیم عبدالغفار آغا

کھٹی مولیاں

اجزاء

مولی	:	½ کلو
آئل	:	¼ کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
املی پیسٹ	:	3 کھانے کے چمچ
ہلدی	:	½ چائے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- مولی چھیل کر فنگر چپس کی شکل میں کاٹ لیں۔
- آئل گرم کر کے مولیاں فرائی کریں۔
- اب ان میں نمک، ہلدی، سرخ مرچ پاؤڈر اور املی پیسٹ مکس کریں اور ہلکی آنچ پر دم دے دیں۔
- پانی خشک ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

کوکونٹ کھیر

اجزاء

ناریل (کش کیا گیا)	:	½ کپ
چاول	:	2 کھانے کے چمچ (بھگولیں)
چینی	:	2 کھانے کے چمچ
شہد	:	2 کھانے کے چمچ
دودھ	:	3 کپ
ناریل (کٹا ہوا)	:	گارنشنگ کے لیے
سبز الائچی	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- دودھ اُبال کر اس میں چاول اور سبز الائچی پاؤڈر ڈالیں اور مسلسل ہلاتے ہوئے چاول گلنے تک پکائیں۔
- اب چینی، شہد اور ناریل شامل کر کے مزید پکائیں۔
- کھیر گاڑھی ہو جائے تو چولھے سے اُتار لیں۔
- باؤل میں ڈالیں اور گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Special حکیم عبدالغفار آغا

چکن کوکونٹ کری

Free Delivery
Special حکیم صاحب کا دسترخوان

اجزاء

چکن بون لیس	: ½ کلو
آئل	: ½ کپ
پانی	: ½ کپ
ناریل (کش کیا گیا)	: 1 کھانے کا چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوپڑ)
ٹماٹر	: 1 عدد (چوپڑ)
لونگ	: 2 عدد
سبز الائچی	: 2 عدد
کری پتا	: 2 عدد
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- گرم آئل میں لونگ، سبز الائچی اور پیاز فرائی کریں۔
- پھر ٹماٹر، ادرک لہسن پیسٹ، سرخ مرچ پاؤڈر، نمک، ہلدی، زیرہ، گرم مصالحہ پاؤڈر اور کری پتا ڈال کر بھونیں۔
- اب چکن، ناریل اور پانی شامل کر کے پکائیں۔
- چکن گل جائے اور پانی خشک ہوجائے تو چولھے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

Special حکیم عبدالغفار آغا

ہرا مصالحہ چکن

اجزاء

چکن	:	1 کلو
دہی	:	½ کلو
ہرا دھنیا	:	3 گٹھی (کاٹ لیں)
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
زیرہ	:	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ہری مرچ	:	6 عدد (کاٹ لیں)
آئل	:	¼ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- آئل میں زیرہ کڑکڑائیں پھر نمک اور چکن ڈال کر فرائی کریں۔
- اب ادرک، لہسن پیسٹ اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- پھر ہری مرچ اور ہرا دھنیا شامل کر دیں۔
- آخر میں دہی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکنے دیں۔
  آئل اوپر آ جائے تو چولھا بند کر دیں۔
- نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

دھنیے کا استعمال نظامِ انہضام، بلند فشارِ خون اور ہڈیوں کے امراض کے علاج میں مفید ہے۔
اس کا استعمال کھانے کی پریزنٹیشن میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

exclusive INTERview

NAZIA ALI

بشکریہ: عائشہ سلیم

”نازیہ علی نے 2011ء میں پاکستان شوبز انڈسٹری میں قدم رکھا۔ ماڈلنگ سے کیریئر کا آغاز کرنے کے بعد اس مختصر دورانیے میں ان کے کئی کمرشلز، ٹی وی پروگرامز اور ڈرامے آن ایئر رہے۔ حال میں ان کا مارننگ شو ”سچ سویرا“ جو کہ اپنی طرز کا ایک منفرد اور معلوماتی شو ہے، آن ایئر ہے۔ شوبز میں آنے سے پہلے نازیہ میگزینز اور اخباروں میں بھی لکھتی ہیں۔ شوبز جوائن کرنے کا شوق نازیہ کو بچپن سے تھا، اپنی من پسند فیلڈ جوائن کرنے کے بعد ان کی کیا اچیومنٹس رہیں، آیئے جانتے ہیں۔“

شیف اسپیشل: شوبز میں آمد کیسے ہوئی؟ اپنے کیریئر کے بارے کچھ بتائیں؟

نازیہ علی: مجھے بچپن سے ہی شوبز جوائن کرنے کا شوق تھا۔ ٹی وی دیکھتی تھی تو دل چاہتا تھا کہ میں بھی یہ کام کروں۔ شروع میں پیمپرز اور ایوری ڈے کے کمرشلز میں کام کیا۔ آہستہ آہستہ مزید آفرز آتی رہیں۔ ARY چینل پر ڈراما میں پرفارم کیا۔ کچھ کوکنگ شوز بھی کیے۔ آج کل مارننگ شو اور ندیم جعفری کے ساتھ ایک ویڈیو پر کام کر رہی ہوں۔

شیف اسپیشل: ہوسٹنگ، ماڈلنگ اور ایکٹنگ، سب ساتھ ساتھ کیسے مینج کرتی ہیں؟

نازیہ علی: ایک وقت میں زیادہ پروجیکٹس سائن نہیں کرتی۔ ماڈلنگ کا شوق تھا۔ جب ایکٹنگ شروع کی تو ہوسٹنگ کرنا بھی آ گئی۔

شیف اسپیشل: مارننگ شوز میں کچھ ناپسندیدہ باتیں بھی دکھائی دیتی ہیں۔ ان کے بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

نازیہ علی: مارننگ شوز میں ناپسندیدہ باتوں کے خلاف سینسر شپ پالیسی ہونی چاہیے۔ غلط چیز کو پروموٹ نہیں کرنا چاہیے۔ میری کوشش ہوتی ہے کہ معیاری اور معلوماتی شو پیش کروں۔

شیف اسپیشل: مارننگ شوز میں آپ کی آئیڈیل ہوسٹ کون ہیں؟

نازیہ علی: میری آئیڈیل نادیہ خان ہیں۔ وہ اس فیلڈ میں Pioneer کی حیثیت رکھتی ہیں۔ ساحر لودھی پر اکثر لوگ تنقید کرتے ہیں لیکن ان کا شو کامیاب ہے اور مجھے پسند ہے۔

شیف اسپیشل: پاکستانی ڈراما انڈسٹری بارے کیا کہیں گی؟

نازیہ علی: ہماری ڈراما انڈسٹری بہت ترقی کر رہی ہے۔ اسکرپٹ، ایکٹنگ، ڈائریکشن غرض ہر چیز بے مثال ہے۔ ہمارے ہاں معیاری ڈرامے بن رہے ہیں۔ خاص طور پر اب لوکیشن کا خیال بھی رکھا جاتا ہے۔

شیف اسپیشل: ابھی تک آپ کے مقبول ڈرامے؟

نازیہ علی: مڈل کلاس، دولہے بھائی، ایس ایچ او بھٹی اور شور۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

شیف اسپیشل: پسندیدہ ایکٹرز؟

نازیہ علی: حمائمہ ملک، مونالیزا، ہمایوں سعید اور فہد مصطفیٰ پسند ہیں۔ راحت کاظمی کی ایکٹنگ بہت پسند ہے۔ ان کا اسٹائل میرے ابو سے ملتا جلتا ہے۔

شیف اسپیشل: کیا کام کے دوران ڈائریکٹر کی طرف سے کبھی مسائل درپیش آئے؟

نازیہ علی: میرے ساتھ ایسا کبھی نہیں ہوا۔ ڈائریکٹرز کے ساتھ بحث نہ کریں تو سب کچھ ٹھیک چلتا رہتا ہے۔ انڈسٹری میں لابی سسٹم بھی ہے۔ شکر ہے کہ مجھے اس کا سامنا نہیں کرنا پڑا۔

شیف اسپیشل: اپنے سے سینئر لوگوں کے ساتھ کام کرنا کیسا لگتا ہے؟

نازیہ علی: سینئر اداکار ہمارے اساتذہ کی طرح ہیں۔ ان کی عزت کرتی ہوں۔ ان کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے۔

شیف اسپیشل: نئے چہروں کے لیے شوبز کا ماحول کیسا ہے؟

نازیہ علی: ماحول اچھا ہے۔ سیاست تو ہر جگہ چلتی ہے۔ بہتر ہے صرف کام پر دھیان دیں۔ محنت اور لگن سے آگے بڑھتے جائیں۔

شیف اسپیشل: شوبز کے علاوہ آپ کی کیا مصروفیات ہیں؟

نازیہ علی: میں چیریٹی ورک کرتی ہوں۔ ایسی NGOs جو بغیر مالی فائدے کے لوگوں کو تحفظ فراہم کریں، ان کے ساتھ کام کرتی ہوں۔ گزشتہ دنوں ایک NGO کے ساتھ تھر جانے کا اتفاق بھی ہوا۔ وہاں سوشل ورک کیا۔ تھر کے لوگ اس وقت مصیبت میں ہیں، میں تمام پاکستانیوں سے درخواست کروں گی کہ ان کی مدد کریں۔

شیف اسپیشل: شوبز میں نہ ہوتیں تو کس شعبے کا انتخاب کرتیں؟

نازیہ علی: شوبز میں نہ ہوتی تو فائٹر پائلٹ بن جاتی۔

شیف اسپیشل: آپ کے نزدیک **Happiness** کیا ہے؟

نازیہ علی: دوسروں کو خوش رکھنا ہی اصل Happiness ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی باتیں کس سے شیئر کرتی ہیں؟

نازیہ علی: کسی سے بھی شیئر نہیں کرتی۔ ڈائری لکھتی ہوں۔ یہ ہی میری شیئرنگ ہے۔

شیف اسپیشل: کوکنگ کا شوق ہے؟

نازیہ علی: کوکنگ اچھی کرلیتی ہوں۔ میں نے کوکنگ شوز بھی کیے۔ کھانے اور کھلانے دونوں کا شوق ہے۔ چکن کڑاہی اور اسٹیک اچھی بنالیتی ہوں۔

شیف اسپیشل: آپ کی پسندیدہ شیف؟

نازیہ علی: سارہ ریاض میری پسندیدہ شیف تھیں۔ ان کے ساتھ کوکنگ شوز بھی کیے اور ان سے بہت کچھ سیکھا بھی۔

شیف اسپیشل: فٹنس کا خیال رکھتی ہیں؟

نازیہ علی: جی بالکل رکھتی ہوں اور رکھنا پڑتا بھی ہے۔ سبزیاں اور فروٹس زیادہ کھاتی ہوں۔ ویجی ٹیرین ہوں۔

شیف اسپیشل: کوئی بیوٹی ٹپ شیئر کرنا چاہیں گی؟

نازیہ علی: ایک بہت آسان ٹپ ہے کہ صرف چہرہ نہ چمکائیں بلکہ ہاتھوں اور پاؤں کا خیال بھی رکھیں۔ خوب صورتی کے ساتھ ساتھ صفائی کو بھی اہمیت دیں۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ ڈیزائنر؟

نازیہ علی: ہمارے ڈیزائنرز اچھا کام کر رہے ہیں۔ اس ضمن میں یہ کہوں گی کہ جس کا جو کام ہے، اسے کرنے دیں۔ اگر ماڈلز ڈیزائنر کو تنگ کریں گی تو ان کا اپنا ہی نقصان ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کو کس طرح کے کردار پسند ہیں؟

نازیہ علی: مجھے سُپر نیچرل قسم کے کردار زیادہ پسند ہیں۔ جیسے ویمپائر، چڑیل وغیرہ۔

شیف اسپیشل: شہرت کیسی لگتی ہے؟

نازیہ علی: اچھی لگتی ہے۔ اتنے لوگوں کا پیار ملتا ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا کرم ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کا پسندیدہ رنگ؟

نازیہ علی: سفید اور کالا۔

شیف اسپیشل: آپ کا اسٹار کیا ہے؟

نازیہ علی: جدی۔ تاریخ پیدائش 2 جنوری ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی شخصیت کو کیسے بیان کریں گی؟

مارننگ شوز میں ناپسندیدہ باتوں کے خلاف سینسر شپ پالیسی ہونی چاہیے

نازیہ علی: میں جلد گھل مل جاتی ہوں۔ کنجوس نہیں ہوں۔ ڈبل مائنڈڈ نہیں ہوں۔

شیف اسپیشل: بچپن کی کوئی شرارت؟

نازیہ علی: (ہنستے ہوئے) میں بہت شرارتی تھی۔ اکثر بچوں کو کاغذ کی دُم لگا دیا کرتی تھی۔ سفید چادر لے کر اندھیرے میں بچوں کو ڈراتی تھی۔ ایک مرتبہ تو ایک کزن اتنا سہم گئی کہ کئی روز بیمار رہی۔ پھر مجھے نصیحت آ گئی۔

شیف اسپیشل: کیا آپ بچپن سے ہی اتنی پُر اعتماد ہیں؟

نازیہ علی: بچپن میں جو اعتماد ملتا ہے، وہ زندگی بھر ساتھ رہتا ہے۔ بچپن میں نونہال میگزین میں لکھتی تھی، اس سے بھی اعتماد میں اضافہ ہوا۔

شیف اسپیشل: کیریئر میں کامیابی کے لیے خواتین کو کوئی مشورہ دینا چاہیں گی؟

نازیہ علی: ہر شعبے میں سازشیں ہوتی رہتی ہیں۔ گھبرانا نہیں چاہیے۔ ثابت قدم رہیں تو کامیابی آپ کا مقدر بنے گی۔

شیف اسپیشل: قارئین کے لیے کوئی پیغام؟

نازیہ علی: آپ کا تعلق جس بھی فیلڈ سے ہو، اس میں ایسا کام کریں کہ دنیا یاد رکھے۔

شیف اسپیشل: شیف اسپیشل میگزین کیسا لگا؟

نازیہ علی: شیف اسپیشل کوکنگ کا بہترین میگزین ہے۔ ریسپیز دیکھتے ہی منہ میں پانی آجاتا ہے۔ اس کا جواب نہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

حمل Aries (21مارچ تا20اپریل)

2015ء میں آپ دو ٹاروکارڈز کے زیر اثر ہیں۔ پہلا کارڈ Strength اور دوسرا The Fool یعنی ''نادان'' کا ہے۔ یہ دلچسپ صورت حال ہے۔ یہاں حمل افراد کو اپنی صلاحیتیں آزمانے کے ساتھ ساتھ خود شناسی کا موقع بھی ملے گا۔ ''نادان'' کا پیغام ہے کہ آپ کے اندر تبدیلی کی ایسی خواہش جاگ اٹھے گی جو نتائج اور خطرات سے بے پرواہے۔ آپ کے اندر کا مسافر اُجاگر دکھائی دیتا ہے۔ آپ کو نئے پن کی تلاش ہے۔ اس نئے دور کا آغاز 2015ء سے ہوگا، جو زندگی کے نئے معنی سمجھا دے گا۔ حمل افراد کے اندر اعتماد عود کر آئے گا۔ آپ پُر امید دکھائی دیتے ہیں یوں جیسے آپ کے خیال میں کچھ بھی ناممکن نہیں۔ اس ضمن میں آپ معجزات پر بھی پورا یقین رکھیں گے۔ یہ سال حمل افراد کے لیے غیر متوقع حالات پیدا ہونے کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ ''تبدیلی'' آپ کی زندگی کا عنوان دکھائی دیتی ہے۔ ان بدلتے ہوئے حالات کو معمول کے مطابق ڈیل کریں اور سر پر ہرگز سوار نہ کریں۔ فی الحال آپ کے حالات میں ٹھہراؤ ممکن نہیں۔ آپ یہ نہ سمجھیں کہ 2015ء کو اطمینان سے اپنی آرام گاہ یا کمفرٹ زون میں گزار دیں گے۔ تبدیلی اور غیر متوقع حالات کا عنصر پیش نظر رکھیں۔ اپنے اندر کی آواز سنیں۔

اس برس آپ کی زندگی میں کچھ غیر روایتی یا غیر معمولی قسم کی شخصیات داخل ہونے کا امکان ہے۔ محبت کے معاملات بھی کچھ یوں ہیں کہ جیسے پہلی نظر میں محبت ہوجائے اور کوئی انجان شخص اچانک اہمیت اختیار کرجائے۔ ''محبت'' آپ کے لیے 2015ء کی دوسری اہم شہ سرخی ہے۔ یہ وہ جذبہ ہے جو آپ کو خطرات سے کھیلنے پر اُکسائے گا۔ آہستہ آہستہ یہ بات آپ کی سمجھ میں آجائے گی کہ محبت اور روحانیت کا استعمال جسمانی طاقت سے کہیں بہتر ہے۔ جو میدان محبت فتح کرسکتی ہے، غصہ اور نفرت اس کے متعلق سوچ بھی نہیں سکتے۔ محبت آپ کے لیے بے حد اہم رہے گی۔ آپ کو ایسی غیر مشروط محبت کی خواہش ہے جو بنا کہے آپ کی بات سمجھ لے۔

آپ کے نزدیک محبت میں اونچ نیچ اور ذات پات کا فرق کوئی معنی نہیں رکھتا۔ یہ ہر فرد کا ذاتی معاملہ ہے۔ جس میں معاشرے یا سماج کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

2015ء کے اختتام تک حمل افراد اپنی انفرادی صلاحیتوں کو پہچاننا سیکھ لیں گے۔ پھر ان صلاحیتوں کو جگانے اور سنوارنے کا عمل شروع ہوگا۔ یہ برس انتہائی انفرادی، ذاتی اور شخصی فیصلوں کا ہے۔ آپ کی خواہشات اپنا آپ دنیا سے منوالیں گی۔

ثور Taurus (21اپریل تا 20 مئی)

اس برس آپ Judgement اور The World یعنی روح کی پکار اور تکمیل کے ٹاروکارڈز کے زیر اثر ہیں۔ یہ آپ کی زندگی کا وہ دور ہے جہاں آغاز اور انجام دونوں میں تسلسل دکھائی دیتا ہے۔ آپ کی زندگی میں مستقل دوراہے اور آپشنز آتی چلی جائیں گی۔ قدم قدم پر آپ کو فیصلہ کرنا ہوگا۔ یہ چناؤ اور چھانٹی آپ از روئے اختیار کریں گے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ زندگی کا یہ ہمہ گیر اور عمیق سبق سیکھ لیں گے کہ فیصلے یا اعمال کیسے ہی حالات یا کسی بھی ذہنی کیفیت کے تحت کیے گئے ہوں، بالآخر ہماری منزلوں کا راستہ بنتے ہیں۔ آپ پر یہ بھی واضح ہوجائے گا کہ آپ زندگی کے جس بھی مقام پر کھڑے ہیں، وہاں تک آپ خود پہنچے ہیں۔ اب وقت ہے کہ آپ اپنے ماضی کے تجربات سے سبق سیکھیں اور مستقبل کے متعلق فیصلہ کریں۔ آپ نے فیصلہ کرنا ہے کہ اپنا طرز زندگی بدلنا ہے یا یونہی وقت گزارتے چلے جانا ہے۔ 2015ء میں آپ کا ماضی بیک فلیش یا وژن کی صورت میں بار بار آپ کی آنکھوں کے آگے آئے گا۔

ثور افراد کے لیے یہ دور روحانی، ذہنی اور قلبی بیداری کا ہے۔ مدتوں سے آپ جس کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں وہ منزل یک دم سامنے آجائے گی۔

اس برس دولت کی دیوی بھی مہربان دکھائی دے رہی ہے۔ 2015ء کے چاروں موسم آپ کے لیے نئی منزلیں اور کامیابیاں لے کر آئیں گے۔ البتہ جو بھی نیا پروجیکٹ، ملازمت یا کاروبار شروع کریں، اسے پورا ایک سال دیجیے۔ اس کے بعد آپ کو مزید امکانات کا اندازہ ہوگا۔

محبت کے حوالے سے 2015ء خاصا دلچسپ سال ہے۔ آپ کی گہری محبت آپ کو بدل کر رکھ سکتی ہے۔ اسے آپ بہاروں کے موسم جیسی محبت بھی کہہ سکتے ہیں جس میں تازگی کا احساس اور ایسی کیمسٹری ہو جو آپ نے پہلے کبھی محسوس نہ کی ہو۔

جوزا Gemini (21 مئی تا21جون)

اس برس آپ جن دو ٹاروکارڈز کے زیر اثر ہیں وہ The Emperor اور The Empress یعنی طلوع آفتاب اور زرخیزی کے ہیں۔ یہ برس آپ کے لیے کئی اہم موڑ لے کر آرہا ہے۔ گزشتہ چند سالوں میں آپ نے بہت سے رِسک لیے، کئی کامیاب منزلیں طے کیں اور فراوانی کا دور گزارا۔ 2015ء آپ کے مستحکم ہونے کا دور ہے۔ آپ اپنے ہرے بھرے کھیت کے سرہانے کھڑے ہوکر اپنے اندر راحت اور اطمینان کو اترتا محسوس کریں گے۔ اس برس آپ کی توجہ اپنی پوزیشن برقرار رکھنے پر مرکوز رہے گی۔ اپنے حاصل کردہ علم، دولت، تجربہ، ملازمت، کاروبار یا جو بھی آپ کی اچیومینٹس تھیں، ان پر اب نئی عمارت کھڑی کی جائے گی۔

2015ء میں آپ کی تخلیقی صلاحیتیں عروج پر دکھائی دے رہی ہیں۔ مطمئن رہیں اور خوش باش زندگی گزاریں۔ اس برس رشتوں میں توازن اور خوب صورتی پیدا ہوگی۔ گھریلو تعلقات میں بے غرضی، اُنسیت اور بے لوث محبت دکھائی دیتی ہے۔ سب ایک دوسرے سے نہ صرف پیار کریں گے بلکہ ایک دوسرے پر فخر بھی محسوس کریں گے۔ آپ زندگی کا ایک گہرا راز بھی جان پائیں گے کہ دنیا میں کوئی بھی چیز بے عیب نہیں۔ کامیاب وہ ہے جو اپنے آپ اور اپنے حالات سے مطمئن اور خوش ہے۔ اس برس جائیداد کے معاملات میں فائدہ ہوسکتا ہے۔ ملازمت یا کاروبار میں معمول سے ہٹ کر کام کرنے سے کامیابی حاصل ہوسکتی ہے۔

2015ء میں جوزا افراد کے سامنے ایک مسئلہ محبت کی صورت میں بھی دکھائی دے رہا ہے۔ یہاں طاقت کا ٹکراؤ اور کشمکش ہوسکتی ہے۔ یہ جھگڑا طے کرنا مشکل ہوگا کہ باس کون ہے؟ کنٹرول کس کے پاس ہے؟ محبت میں اتنی حقیقت پسندی شامل ہوسکتی ہے، جو محبت کے سحر کو کم کرسکتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

اس برس اپنے دفاع کے لیے بہترین حکمت عملی تیار رکھیں۔ اپنے دفاع کے طریقوں پر گہری نظر رکھیں۔ آپ کے ارد گرد بہت زیادہ پلاننگ ہو رہی ہے۔ کسی بھی ردعمل کا اظہار کرنے میں پہل نہ کریں۔ پہلے رائے عامہ معلوم کریں۔ سیاسی چالوں اور ڈپلومیسی سے کام لیں۔

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

اس برس آپ دو ٹارو کارڈز The World اور The Sun کے زیر اثر ہیں جو تکمیل اور سورج کو ظاہر کرتے ہیں۔ یہ بہت مضبوط ملاپ ہے جس کی وجہ سے لگتا ہے کہ 2015ء میں آپ کے لیے بہت سے نئے اُفق کھلیں گے۔ خوشی کا ایک نیا دور دکھائی دے رہا ہے۔ اس برس آپ کی زندگی میں بے فکری، خلوص، اپنائیت، آزادی، طاقت اور مقصدیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کو انا پرستی اور over eating سے بچنا ہوگا۔ دراصل اس برس آپ بہت سی کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں بشرطیکہ سیلف کنٹرول، اقدار، تنظیم اور اصولوں پر باقاعدگی سے عمل پیرا رہیں۔ جہاں حد پار ہوگی، وہیں سرزنش بھی ہوگی۔ اس برس خوشیاں اور کامیابیاں زندگی میں اکٹھی داخل ہوتی نظر آتی ہیں۔ اپنی حدوں اور دیواروں کو یاد رکھنا بہر حال ضروری ہے۔

2015ء آپ کی زندگی میں مقصدیت اور فعالیت لے کر آئے گا۔ اس سے معاشی حالات بہتر ہوں گے۔ یہ زندگی کو انجوائے کرنے کا وقت ہے۔ سوشل سرگرمیاں اپنے عروج پر ہو سکتی ہیں۔ آپ کسی بھی قسم کی پلاننگ کر سکتے ہیں۔ کامیابی یقینی دکھائی دیتی ہے۔

اس برس کی اہم بات یہ ہے کہ آپ ایک بہت عمیق سبق سیکھ لیں گے کہ زندگی گزارنے کے آداب اور تنظیم کیا ہے۔ زندگی کے میانہ رو راستے کون سے ہیں اور آپ کو کس کا ساتھ چاہیے۔ کاروبار کے حوالے سے حالات آپ کی مرضی کا رخ اختیار کریں گے۔ پھر چاہے وہ موجودہ ملازمت ہو یا نیا کاروبار۔ عمومی طور پر حالات خوشگوار ہیں۔ لہٰذا انجوائے کریں۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

اس برس آپ کا برج The Emperor اور The Tower یعنی طلوع آفتاب اور بیداری کے زیر اثر ہے۔ آپ کے لیے 2015ء طاقت اور مادی ترقی کے حصول کا سال ہے۔ اپنے خوابوں کی تعبیر حاصل کرنے کے لیے آپ کو بے حد مواقع حاصل ہوں گے۔ آپ کی تمام تر توجہ تعمیر اور تنظیم پر مرکوز دکھائی دیتی ہے۔ آپ نے بہت سنجیدگی سے انفراسٹرکچر تیار کیا ہے۔ جس میں ہر چیز اپنی جگہ پر قائم اپنا کام کر رہی ہے۔ اس برس آپ کو بڑی کامیابیاں حاصل ہو سکتی ہیں۔ جن کے ذریعے آپ کو لوگوں پر کمانڈ حاصل ہو سکے گی۔ یہ سال محکومی میں رہنے کا نہیں بلکہ کھل کر سامنے آنے کا ہے۔ یہاں طاقت کے ٹکراؤ اور کشمکش کا بھی امکان ہے۔ آپ کسی طرح یہ ماننے کو تیار نہیں کہ پاور گیم میں کوئی دوسرا آپ کو ہرا سکتا ہے۔

اس برس اسد خواتین کے لیے ایک خاص بات یہ ہے کہ ان کی زندگی کسی مرد کے گرد گھومتی رہے گی اور یہ ہر وقت اسی کے بارے میں سوچتی رہیں گی۔ یہ مرد آپ کے ساتھ کسی بھی رشتے سے منسلک ہو سکتا ہے مثلاً باپ، بھائی، بیٹا، شوہر، دوست وغیرہ۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس رشتے میں کچھ تشنگی محسوس کریں۔

2015ء کی ایک اور اہم شہ سرخی اس سال واقع ہونے والی بڑی تبدیلیاں ہیں۔ بعض حالات میں آپ نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانے سسٹم کو ختم کر دیں گے۔ اس دور میں آپ کو اپنی زندگی کے خارجی پہلوؤں کو سنجیدگی سے دیکھنا ہوگا۔ یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ آپ کو اب کس کی ضرورت ہے اور کس کی نہیں۔ چاہے وہ شخصیات ہوں یا اعتقادات۔ جو چیز زندگی میں رکاوٹ بن رہی ہے، آپ اس میں ترمیم، ردو بدل یا اصلاح کو انتہائی ضروری خیال کرتے ہوئے نئی عمارت بنانے کے لیے پرانی عمارت گرا دیں گے۔

سُنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

2015ء میں آپ The Devil اور The Sun یعنی شیطان اور سورج کے زیر اثر ہیں۔ یہ بہت ہی مضبوط، دلچسپ اور گنجلک امتزاج ہے۔ اس امتزاج کے زیر اثر یہ سال آپ کے لیے بے حد نتیجہ خیز ہو سکتا ہے۔ یاد رکھنے کی بنیادی بات یہ ہے کہ ابھی تک آپ روحانی طور پر ترقی کے مراحل سے گزر رہے تھے۔ 2015ء میں یہ منزلیں بہت تیزی سے طے ہوں گی۔ جو خواب کبھی دُھندلے تھے، اب واضح ہو کر آنکھوں کے سامنے شرمندہ تعبیر ہوں گے۔ جو کبھی بالکل ناممکن لگتا تھا، اب بے حد ممکن ہوتا دکھائی دیتا ہے۔

جب زندگی میں روحانی سفر کا آغاز یا دور شروع ہوتا ہے تو اس وقت اندر ہی اندر دبی ہوئی خواہشات، منفی سوچیں، محرومیاں، مایوسیاں، پچھتاوے، شرمندگیاں، غموں کے انبار، ہر طرح کی گھٹن اور فرسٹریشن موقع ملتے ہی ظاہر ہو جاتی ہے۔ ایسا ہونا فی الحال آپ کے لیے بے حد ضروری ہے۔ تاکہ اپنے آپ سے ملاقات کر کے، خود کو سنوارنے کا ایک اور موقع حاصل ہو سکے۔ یہ برس اس مرتبہ ہر طرح کے اندھیرے دور کرنے آ رہا ہے۔ چاروں جانب روشنی پھیل رہی ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ زندگی میں اندھیروں کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔ بیج ہمیشہ اندھیرے میں پھیلتا ہے اور جڑیں بھی ہمیشہ زیر زمین ہوا کرتی ہیں۔ ایک بیج کو پھوٹنے کے لیے بھی زیر زمین مکمل تاریکی کی ضرورت ہوتی ہے۔ 2015ء کو اگر آپ نے سمجھنا ہے تو زندگی کی اس بنیادی حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ ساری کائنات روشنی اور اندھیرے کی داستان سناتی ہے۔ جیسے دن اور رات یا پھر چاند اور سورج۔ جب تک منفی اور مثبت ملتے نہیں تب تک تصویر مکمل نہیں ہوتی۔ یہ لازمی، قدرتی اور کائناتی نظام ہے۔ اس برس آپ اسی نظام کے تحت زندگی گزاریں گے اور اسے سمجھیں گے بھی۔ 2015ء خوشی کے ایک نئے دور کا آغاز ہے۔ اس آغاز کی بنیادی ضرورت یہ ہے کہ زندگی کو ایک نظام کے تحت رکھا جائے۔ جہاں قدم حد سے باہر ہوگا، وہاں سرزنش بھی ہوگی۔

میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

اس برس آپ 2 ٹارو کارڈز The Temperance اور The Devil یعنی قوس قزح اور شیطان کے زیر اثر ہیں۔ میزان افراد کو کچھ عرصے سے رکاوٹوں، گھٹن اور معاشی مشکلات کا سامنا تھا۔ ان حالات کے باعث میزان افراد کچھ سنجیدہ سے ہو گئے تھے۔ آپ کو محسوس ہونے لگا تھا کہ آپ کا سامنا بے قابو حالات اور قوت سے ہے۔ آپ نے ''جو جیسا ہے'' اسے ویسا ہی قبول کر کے زندگی کو ایک ڈگر پر ڈال دیا تھا۔ دراصل مسئلہ صرف یہ تھا کہ آپ کی زندگی کے اس دور میں دولت اور مادی طاقت کو بنیادی حیثیت حاصل تھی اور یہ دونوں ہی آپ کے اختیار سے باہر تھیں۔ آپ نے محسوس کرنا شروع کر دیا کہ اب نہ تو فرار کا کوئی راستہ ہے اور نہ ہی رہائی کی کوئی ترکیب۔ زندگی بری طرح پھنستی ہوئی محسوس ہونے لگی تھی۔ اس برس آپ پر آشکار ہوگا کہ آپ نے جسے بند گلی سمجھ لیا تھا وہ آپ کے اپنے ہی ہاتھوں سے بنائی ہوئی کوئی دیوار تھی۔ راستے کھلے تھے۔ صرف کوشش کی کمی تھی۔ 2015ء کے آغاز کے ساتھ ہی حالات اور خیالات ہم آہنگ ہونا شروع ہو جائیں گے۔

رکاوٹیں خود بخود ایک ایک کر کے دور ہوں گی۔ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں اور اندازِ گفتار آپ کو کہیں سے کہیں لے جائے گا۔ وقت غیر محسوس انداز میں ہر زخم کو مندمل کرتا چلا جائے گا۔ آپ بار بار محسوس کریں گے کہ آپ صحیح وقت پر صحیح جگہ موجود ہیں۔ یہی آپ کی کامیابی کا راز ہوگا۔

اس برس آپ روحانی علاج اور روحانیت کی جانب بھی متوجہ ہوں گے۔ آپ کے اندر جیسے بیداری کی کیفیات ہیں۔ آپ کے اندر کی آوازیں، خواب، وجدان اور وژن آپ کو نئی سے نئی راہیں دکھائیں گے۔ یہ برس آپ کی زندگی میں خوشی، تکمیل، توازن، محبت اور دوستی لے کر آئے گا۔ اس دور کو انجوائے کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی مشغلے کو کاروبار کی شکل دے دیں۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

اس برس آپ Wheel of Fortune اور The Lover کارڈز یعنی مدوجزر اور معصوم خوشی کے زیر اثر ہیں۔ کچھ عرصے سے آپ کی زندگی میں بہت سے چیلنجز تھے۔ ایسی صورت حال کا سامنا تھا جہاں آپ کو اپنی بساط سے بڑی جنگ لڑنا پڑی۔ وقت نے آپ کو بہت میچور کر دیا۔ ایک تسلسل سے آپ نے ترقی و تنزلی، امیری و غریبی، تغیر اور تسلسل کا تجربہ کیا۔ تغیر کا ایک سلسلہ زندگی میں رواں رہا۔ اب یہ سلسلہ جاری تو رہے گا لیکن اس کی شدت کم اور رُخ تبدیل ہو جائے گا۔ زندگی میں اچانک اور غیر متوقع تبدیلیاں آتی رہیں گی مگر مثبت انداز میں۔ اب آپ میں اتنی سمجھ آ چکی ہے کہ ان تبدیلیوں کو صحیح طریقے سے سمجھ کر درست حکمت عملی اپنائیں۔ کاروباری معاملات اور ملازمت میں بڑی تبدیلیوں کی توقع رکھیں۔ زیادہ بہتر مواقع ملنے کی امید ہے۔ جہاں آپ ملازمت کرتے تھے، ہو سکتا ہے وہاں شراکت داری شروع ہو جائے۔ ملازمت کے حوالے سے کئی نئی آفرز آنے کی توقع ہے جن سے موجودہ پوزیشن بہتر ہوگی۔

آپ کے لیے اس برس محبت اور رومانس بڑی شہ سرخی ہے۔ آپ کے سامنے کچھ ایسے لوگ بھی آ سکتے ہیں جنھیں مل کر لگے گا کہ آپ ان سے پہلے بھی کہیں مل چکے ہیں۔

اس برس کی اہم بات یہ ہے کہ آپ زندگی کے تمام معاملات پر نظر ثانی کرتے نظر آتے ہیں۔ گزشتہ چند سالوں میں آپ اچھی طرح سمجھ چکے ہیں کہ زندگی ری ٹیک کا موقع کم ہی دیتی ہے۔ لہٰذا ہر فیصلہ سوچ بچار اور نظر ثانی کے بعد کیا جانا چاہیے۔ کئی ایسے معاملات نظر آ رہے ہیں جہاں ڈپلومیسی، بے تکلفی اور ذرا سے احساس سے کام آسان ہو جائے گا۔ ایسے مواقع بھی آئیں گے کہ جب آپ جھگڑے کی بجائے مفاہمت سے کام لے کر بہترین نتائج حاصل کریں گے۔ آپ کے لیے یہ سال

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

یوں ہے جیسے مدت کے بعد سکون کا سانس آئے اور سر سے کوئی بوجھ اتر جائے۔ صحت بھی پہلے سے بہت بہتر ہو جائے گی۔

قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس برس آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ The Hanged Man اور The Star یعنی دوراہا اور روشن ستارہ۔ یہ امتزاج آپ کی زندگی میں ایک نئے دور کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ 2015ء ایک ایسا سال ہے جو آپ کو ذہنی طور پر بہت اونچائی پر لے جائے گا۔ ایک مدت سے جو باتیں پہیلیوں کی مانند لگتی تھیں، اب سمجھ میں آجائیں گی۔

یہ جستجوئے ذات کا دور ہے۔ اب آپ معاملات کو بالکل نئے اور مختلف نقطۂ نظر اور زاویے سے دیکھ سکیں گے۔ یوں روحانی، نفسیاتی، ذہنی اور مادی ترقی ممکن ہو سکے گی۔ آپ کے لیے 2015ء اندرونی سفر کے آغاز کا دور ہے۔

اس برس کئی بار آپ کو تاخیر کا سامنا ہو سکتا ہے۔ یوں جیسے گاڑی چھوٹ گئی ہو۔ یہ تاخیر آپ کے لیے اچھی ثابت ہوگی۔ جلد ہی دوسری اور پہلے سے بہتر گاڑی آجائے گی۔ اس لیے تاخیر، رکاوٹ اور غیر متوقع تبدیلیوں کو خوش آمدید کہیں۔ ایسے موقعوں پر ذہنی کوفت کی بجائے بہتر پلاننگ کریں تو فائدہ ہوگا۔

2015ء کے دوران آپ کی زندگی میں ایسے مقام آئیں گے جب آپ کو ''جیتنا'' ہوگا۔ کسی ایک کی خاطر کسی دوسرے کو چھوڑنا ہوگا۔ مثلاً اچھے روزگار کے لیے، دوسرے شہر یا ملک جانے کے لیے گھر والوں کو چھوڑنا یا کامیابی کے لیے محنت کرنے کی خاطر دوستوں کو چھوڑنا وغیرہ۔

2015ء میں آپ کرما (Karma) یعنی فلسفۂ عمل یا فلسفۂ سبب وانجام سے گزریں گے۔ آپ جو چاہتے ہیں، اس کے بیج ابھی سے بونا شروع کر دیجیے۔ اس یقین کے ساتھ کہ ایک دن فصل پک کر تیار ضرور ہوگی۔

2015ء آپ کی زندگی کا ٹرننگ پوائنٹ ہے۔ اس لیے بے حد اہمیت کا حامل بھی ہے۔ اس یقین کو کبھی مت چھوڑیے گا کہ ''آج'' کی ''ہار'' کل کی ''جیت'' ہے۔ جلد ہی کائنات میں پھیلے بے حد و بے حساب امکانات ایک ایک کر کے روشن ہونا شروع ہوں گے۔ ہر طرح کی مشکلات کا خاتمہ ہوگا۔ زندگی سُبک انداز میں تغیر کے مراحل سے گزر کر کھلی فضا میں سانس لے گی۔

اس برس آپ کی زندگی میں ایسی محبت داخل ہوگی جو دل، ذہن اور روح کا میل ہوگی یوں جیسے کوئی داستان ہمیشہ سے ستاروں میں لکھی ہو۔

جدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

2015ء میں آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ Junon اور The Hermit یعنی صبح کا پہلا ستارہ اور جوگی۔ یہ بہت ہی دلچسپ امتزاج ہے۔ یوں جیسے آپ کی زندگی ایک ایسا باغ بننے جا رہی ہے جہاں بہت سی نئی کلیاں چٹکنے لگی ہوں اور ساتھ ہی ساتھ بلند و بالا، عالی شان شجر بھی بہار دکھاتے ہوں۔ معصوم بچوں جیسی کھلکھلاہٹ بھی ہو اور گیانی جوگی کا گہرا عمیق فلسفہ بھی۔ 2015ء کا آغاز اور انجام دونوں بڑی خوبی سے ہوتے دکھائی دے رہے ہیں۔

اس برس آپ کی زندگی میں وجدان، راز، خواب، محبت، لاشعور، اسرار، امکانات اور مراقبہ وغیرہ کی خاص اہمیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ منطق کی بجائے وجدان کی آوازیں سنیں گے۔ جدی جیسے مضبوط اور مادی برج کے حوالے سے یہ بات ناقابل یقین لگتی ہے۔ لیکن ایسا ہی ہے کہ اس برس جدی افراد روحانیت کے راستے پر یقین اور پختہ ایمان کے ساتھ رواں رہیں گے۔ یاد رہے کہ جب ذہن ان کیفیات سے گزر رہا ہو، تب عمل کی نہیں بلکہ خاموشی سے حالات کا گہری نظر سے مطالعہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

2015ء میں جدی افراد (جو کافی عرصے سے گھبراہٹ اور بے چینی کی کیفیات سے گزر رہے تھے) گہرے سکون، ٹھہراؤ، سکوت، دل جمعی اور اطمینان سے دن گزاریں گے۔ انجانی تھکن جو ایک عرصے سے آپ محسوس کر رہے تھے، وہ خود بخود دور ہو جائے گی۔ جلد ہی آپ پر آشکار ہوگا کہ کچھ نیا سیکھنے کو ہے۔ کوئی استاد، گرو، گائیڈ یا مرشد زندگی میں داخل ہوگا جو درست سمت کی نشاندہی کر سکتا ہے۔ انجانی سمت سے بھی پیغامات موصول ہو سکتے ہیں۔ آنے والی آوازوں کو غور سے سننے کی ضرورت ہے۔

2015ء دراصل جدی افراد کے لیے وہ وقت ہے جہاں زندگی نئی منزلوں کے سفر کے لیے تیار ہو۔ لیکن نیا موڑ مڑنے سے پہلے کچھ دیر خاموش رہ کر زندگی کے تجربات کا جائزہ لینا بھی ضروری ہے۔

دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

اس برس آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ The Tower اور The Star یعنی بیداری اور روشن ستارہ۔ یہ کارڈز جب بھی اکٹھے ظاہر ہوتے ہیں تو زندگی کی نئی سمت کی جانب اشارہ ملتا ہے۔ جیسے نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانے سسٹم کو ختم کر کے کائنات میں پھیلے بے حد و بے حساب امکانات کو زندگی میں جگہ دی جائے۔

2015ء آپ کی زندگی کا وہ پڑاؤ ہے کہ جب زندگی کے خارجی پہلوؤں کو سنجیدگی سے لیا جائے گا۔ یہ فیصلہ کیا جائے گا کہ کس کی ضرورت ہے اور کس کی نہیں۔ سب سے زیادہ اہمیت ترمیم، ردو بدل اور اصلاح کی ہوگی۔ چاہے وہ شخصیات، رشتے یا اعتقادات و خیالات ہوں، آپ ہر شے کو اپنی خاص کسوٹی پر پرکھیں گے اور حتمی فیصلہ کریں گے۔

دلو افراد کے اندر ایک غیر لچک دار لہر بھی ہے۔ آپ اپنی ضد پر بعض اوقات اڑ جاتے ہیں۔ اس برس آپ کو یاد رکھنا ہوگا کہ تبدیلی ضروری ہے، اسے جتنا روکنے کی کوشش کریں گے، تبدیلی کا عمل اتنا ہی تکلیف دہ اور مشکل ہوگا۔ اس لیے تبدیلیوں کو اپنانے کی کوشش کریں۔ اس برس غیر متوقع تبدیلیاں ظاہر ہو سکتی ہیں مثلاً گہری نفسیاتی تبدیلی، خیالات اور اعتقادات کا اچانک بدل جانا، گھر کی تبدیلی، جاب یا کاروبار میں اچانک تبدیلی وغیرہ۔ یاد رہے کہ اتنی ہی جلدی اس سے بہتر حالات پیدا ہوں گے۔

آپ اچانک کوئی نیا کیریئر یا شوق پال سکتے ہیں۔ جو بھی ہوگا، اچھے کے لیے ہوگا۔ 2015ء میں پرانے مسائل کے نئے حل نکلیں گے۔ ہر تکلیف اور بیماری دور ہوگی۔ نئے اُفق روشن ہوں گے۔ غیر متوقع مدد حاصل ہوگی۔ یہ آپ کے لیے ایک بھرپور سال ہے، جس میں محبتوں کو ایک نئی روح عطا ہوگی۔ اعتماد اور دوستی میں اضافہ ہوگا۔ غلط فہمیاں دُور ہوں گی۔

یاد رہے کہ 2015ء میں کاروباری معاملات میں ترجیحات مرتب کرنا ہوں گی۔ یہاں توجہ مرتکز رکھنے کی ضرورت ہے۔ آپ کے اردگرد بہت سے مواقع آپ کی توجہ کے طالب ہیں۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

اس برس آپ 2 ٹارو کارڈز کے زیر اثر ہیں جو کہ The World اور Death ہیں۔ یہ تکمیل اور تخلیق نو کو ظاہر کرتے ہیں۔ یہ امتزاج زندگی کے اس دور کو ظاہر کرتا ہے جب ایسے حالات وقوع پذیر ہوتے ہیں جن کے باعث معاملات کامیابی سے تکمیل پاتے ہیں۔ یہ زندگی میں کچھ ختم یا شروع ہونے کی جانب اشارہ بھی ہے۔ اہم بات یہ کہ یہ سب کچھ خوش اسلوبی سے سرانجام ہوگا۔

2015ء میں حوت افراد کی زندگی میں کئی طرح کے آغاز اور اختتام دکھائی دے رہے ہیں۔ مثلاً سکول ختم کر کے کالج کا آغاز کرنا۔ بچپن سے نکل کر جوانی میں داخل ہونا وغیرہ۔ یاد رہے کہ ہر اختتام سے کسی نہ کسی طرح کا آغاز ہوتا ہے اور زندگی نئے سرے سے دوبارہ شروع ہوتی ہے۔

اس برس آپ کی زندگی میں نئے لوگ شامل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کسی نومولود کی آمد، اچانک ہو جانے والی پہلی نظر کی محبت، کوئی طوفانی عشق وغیرہ۔ کاروبار یا ملازمت کے حوالے سے بڑی بڑی تبدیلیوں کی جانب اشارہ ہے۔ تاج اُچھلیں، برج گریں یا ایمرجنسی لاگو ہو جائے۔ حالات آپ کی مرضی کا رخ اختیار کریں گے۔

2015ء آپ کے لیے بہت متحرک قسم کا سال ہے۔ آپ کو اپنا انرجی لیول بحال رکھنا ہوگا۔ اپنی نظروں کو شعوری طور پر زمینی حقائق پر رکھیں۔ آپ 4th dimension یعنی چوتھی سمت کی جانب متوجہ رہیں گے۔ بعض ایسے مواقع بھی دکھائی دیتے ہیں کہ جب آپ کو منطق فضول معلوم ہوگی۔ اسے 2015ء کا چیلنج سمجھ لیں کہ آپ کو روحانیت اور مادیت کے درمیان توازن قائم رکھنا ہوگا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

برج جدی

23 دسمبر تا 20 جنوری

Capricorn

نئے سال کا آغاز خوشی، خوش بختی اور اچانک محبت سے ہوسکتا ہے

عالیہ نذیر
h.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

مشہور شخصیات

محمد علی جناح، محمد علی کلے (باکسر)، ذوالفقار علی بھٹو، نواز شریف، نیوٹن، غلام اسحاق خان، اٹل بہاری واجپائی، موسیقار نوشاد۔

خصوصیات

یہ ایک طاقت ور برج ہے۔ ہر وہ شخص جو اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کی بنا پر بڑے بڑے طوفانوں کے سامنے ڈٹ جائے، جس کی شخصیت ناقابلِ تسخیر خصوصیات کا مجموعہ ہو، جو اپنے مقصد کی خاطر ہر قربانی دینے کو تیار رہے اور جس کی آنکھوں میں ایک اداسی نظر آئے، یقیناً وہ ''جدی'' ہے۔ جدی افراد کے ظاہر میں دو باتیں ایسی ہیں جن سے فوراً پتا چل جاتا ہے کہ یہ شخص سو فیصد جدی ہے۔ ایک یہ کہ ان کا اداس، تنہا اور سنجیدہ چہرہ اور دوسرا ان کا اپنی جگہ پر جم کر بیٹھنا یا کھڑے رہنا۔ انھیں بے شک وسیع پیمانے پر ذمہ داریاں سونپ دیجیے، امید سے بڑھ کر نتائج دیں گے۔ یہ مذہبی اور پریقین ہونے کے علاوہ جہدِ مسلسل کی عملی تصویر، وفا اور طاقت کا امتزاج ہوتے ہیں۔ بہترین حسِ مزاح ان کی مثبت جب کہ ضدی، سرد مزاج، بے رحم، منفی سوچ اور کنجوس ہونا ان کی منفی خصوصیات ہیں۔

نشان	:	پہاڑی بکرا
عنصر	:	مٹی
حاکم سیارہ	:	زحل
سعد پتھر	:	تمام سیاہ پتھر، ہیرا، فلورائیڈ
مبارک دن	:	ہفتہ
موافق بروج	:	ثور، سنبلہ
شادی	:	سرطان
کاروبار	:	دلو
روحانیت	:	قوس، سنبلہ
ناموافق بروج	:	حمل، میزان

اگلے بارہ ماہ

برج جدی سے وابستہ افراد اس برس cup cards کے زیر اثر رہیں گے۔ کپ کارڈز کی وابستگی زندگی کے جذباتی پہلوؤں سے ہے۔ جذبات نظر نہ آنے والی شے ہیں۔ یہ ٹھوس شواہد پر مبنی نہیں ہوتے۔ یہ بھی یاد رہے کہ یہاں جذبات کا تعلق محض محبت کے معاملات سے نہیں بلکہ زندگی میں رونما ہونے والے تمام معاملات سے ہے۔ جذبات کا معاملہ بہت عمیق، نازک، گہرا اور حساس ہوتا ہے۔ ٹارو میں Cups سب سے مشکل ترین رنگ ہے کیوں کہ یہ نازک ترین معاملات یعنی حساسیت اور جذبات سے وابستہ ہے۔ جذبات کا یہ بہاؤ آپ کی زندگی کے ہر پہلو میں نظر آتا ہے۔

Cups کا عنصر پانی اور جدی کا عنصر مٹی ہے۔ یہ میل اس برس بڑے بڑے معجزے دکھا سکتا ہے۔ پانی کی فطرت ایسی ہوتی ہے کہ یہ کسی بھی چیلنج کی پروا نہیں کرتا۔ بس اپنی دُھن میں بہتا رہتا ہے۔ زندگی کے ہر رُخ سے میل کھا جاتا ہے۔ پہاڑ ہوں یا میدان، اس کا سکون اور روانی برقرار رہتی ہے۔ یہ رنگ بدلتا اور زندگی کا ساتھ نبھاتا ہوا بہتا چلا جاتا ہے۔ جب اسے مٹی یعنی دھرتی کا ساتھ مل جاتا ہے تو پھر کامیابیوں کی داستانیں رقم ہوتی ہیں۔ پانی مٹی کو زرخیزی اور کمال عطا کرتا ہے۔ اس سال جدی افراد یہ تجربہ اپنی زندگی میں بھی کریں گے۔

نئے سال کا آغاز خوشی، خوش بختی اور اچانک محبت سے ہوسکتا ہے۔ آنے والا سال آپ کے لیے محبت، خوشی، زرخیزی، پھیلاؤ اور تخلیقی صلاحیتیں لے کر آرہا ہے۔ یوں جیسے زندگی اچانک سیراب ہوجائے۔ خوب صورت خواب دیکھے جائیں گے۔ نئی سوچ اور نئے خیالات پیدا ہوں گے۔ چھٹی حس بے حد تیز ہوگی، جس کے باعث وجدانی کیفیات بھی طاری ہوسکتی ہیں۔ کاروباری حوالے سے بھی یہ وہ دور ہے جب پروجیکٹ مکمل ہوتے اور ترقیاں حاصل ہوتی ہیں۔

2015ء کی اہم اور بنیادی بات یہی ہے کہ آپ انتہائی روحانی سال میں داخل ہو رہے ہیں۔

جدی افراد بہت پریکٹیکل ہوتے ہیں۔ ان کے لیے وجدانی اور روحانی تجربات کی بات انہونی لگتی ہے۔ یہ رجحان کافی عرصے سے شروع تھا۔ سچے خواب، صوفی ازم میں دلچسپی، شاعری، فلسفہ، یہ سب کچھ جیسے خود بخود ہونے لگا تھا۔ لیکن یہ سب کچھ سطح سے نیچے ہو رہا تھا۔ آپ کی دلچسپیاں انتہائی غیر محسوس انداز میں بدل رہی تھیں۔ اب آپ ان تبدیلیوں کو واضح طور پر محسوس کرسکیں گے۔ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ کے لیے یہاں مادی ترقی نہیں ہوگی۔ Cups کے ساتھ جو major arcana کا کارڈ نظر آتا ہے، وہ ہے چوتھا ٹرمپ The Emperor یعنی طلوعِ آفتاب۔ یہ مؤثر توانائی کے ساتھ اقتدار اور استحکام کے حصول کا پیغام دیتا ہے۔ یہ فتح اور کامیابی کا کارڈ ہے۔ آپ نئی تعمیر اور تنظیم کے دور میں داخل ہوں گے۔ ایک اہم بات جو آپ سیکھنے جا رہے ہیں وہ یہ ہے کہ ''بہترین حملہ یہی ہے کہ اپنا مکمل دفاع کریں'' لہٰذا خود کو اس کے لیے تیار رکھیں۔

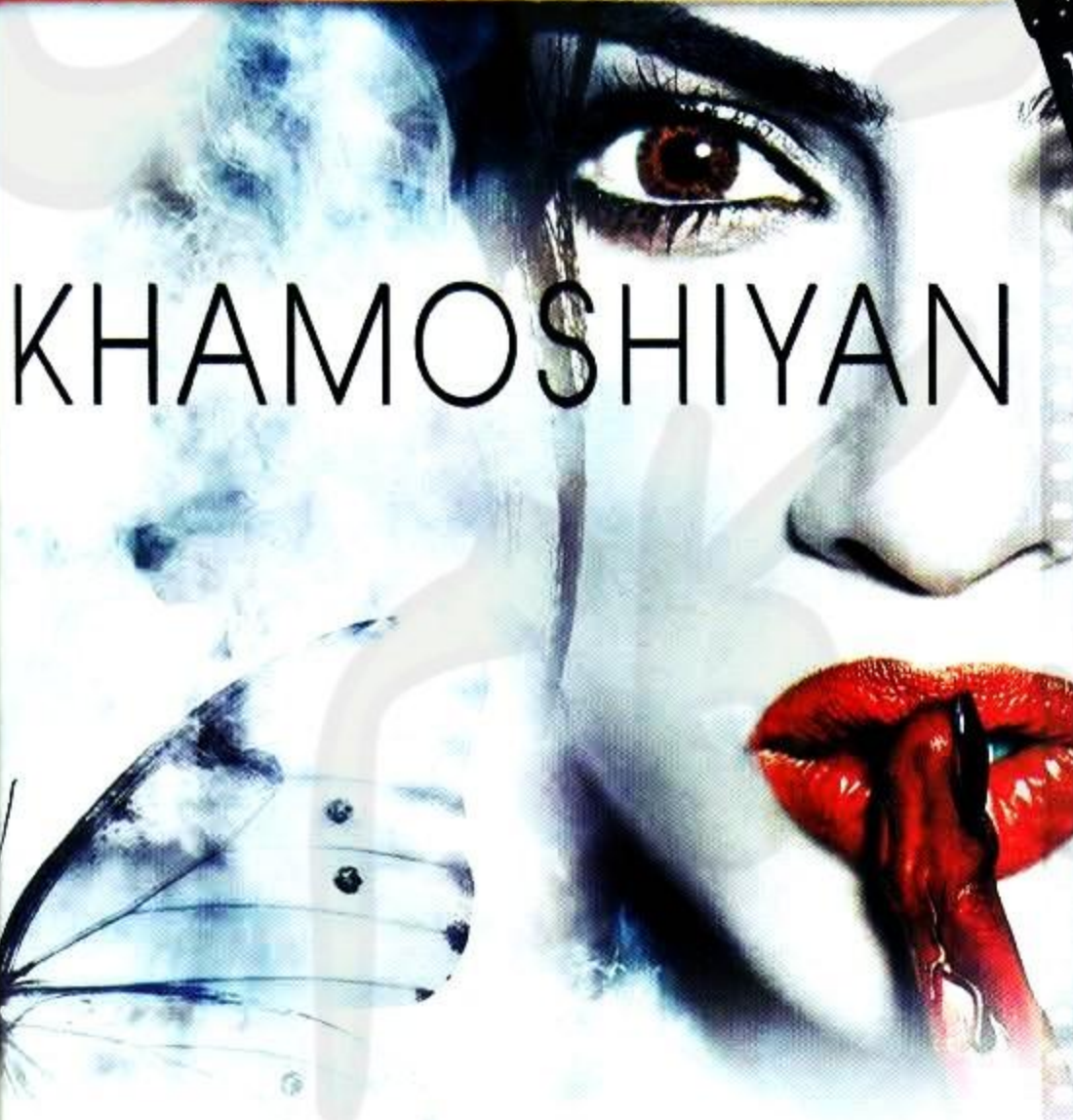
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

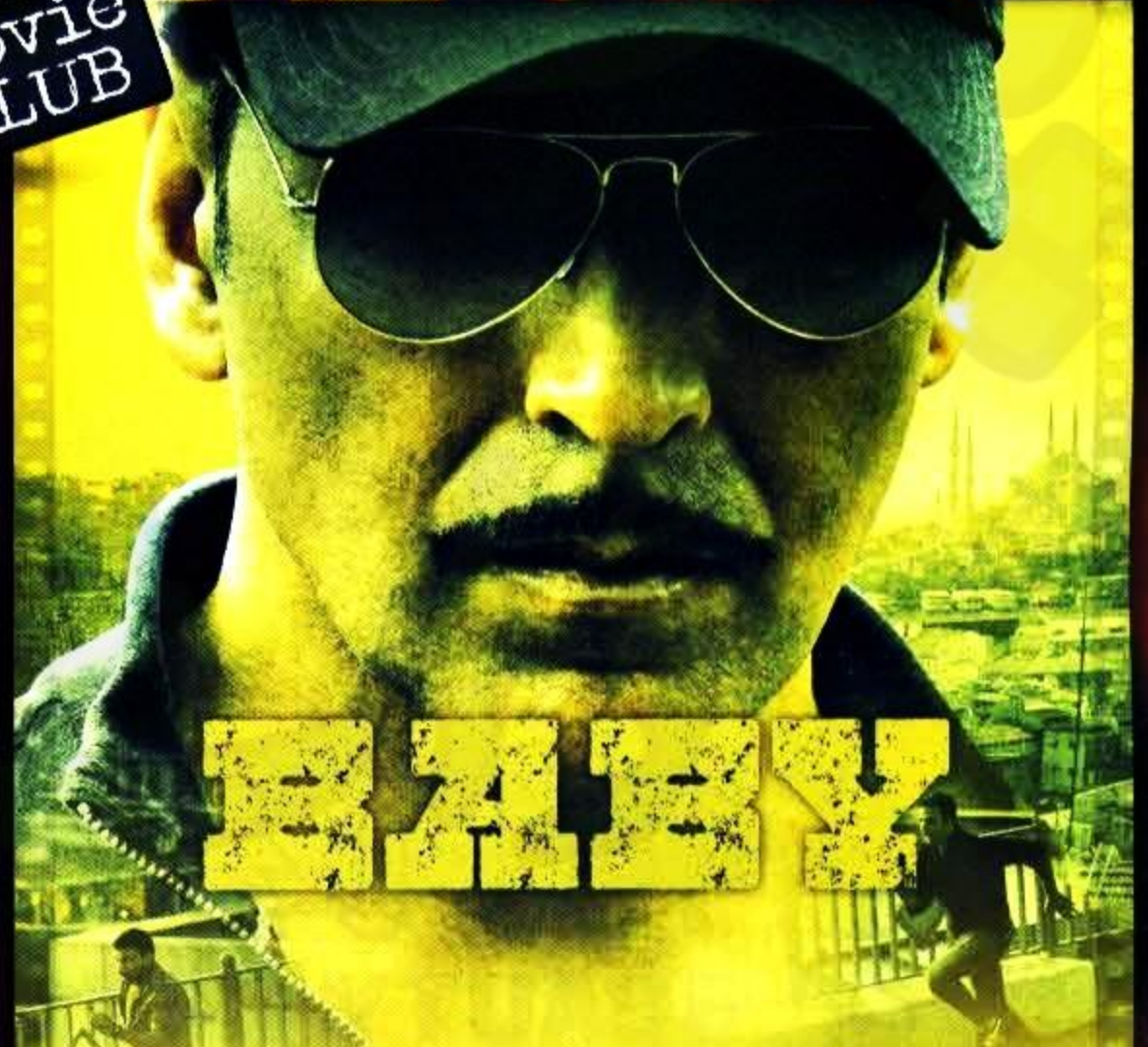
Scanned By Sumaira Nadeem

بالی وُڈ میں ہولی وُڈ کی موویز تو کاپی کی ہی جاتی ہیں۔ تاہم گزشتہ چند سالوں سے تیلگو اور تامل فلموں کے ری میک کا رجحان بھی خاصا مقبول ہو چکا ہے۔ خاص طور پر ایکشن فلموں کے لیے اسٹوری تیلگو موویز سے ہی لی جارہی ہے۔

اس ماہ ریلیز ہونے والی فلم ''تیور'' بھی تیلگو فلم Okkadu کاری میک ہے۔ فلم میں ارجن کپور، سوناکشی سنہا، شروتی حسن اور منوج باجپائی مرکزی کردار ادا کررہے ہیں۔ یہ فلم ارجن کپور کے والد بونی کپور اور چچا سنجے کپور کی پروڈکشن ہے۔ ڈائریکشن امیت شرما اور میوزک ساجد واجد کا ہے۔ فلم کے نام سے ظاہر ہے کہ ارجن کپور کے ''تیور'' اس میں کچھ ٹھیک نہیں۔ ارجن اور سوناکشی پہلی مرتبہ ایک ساتھ پرفارم کررہے ہیں۔ دیکھتے ہیں ان کی کیمسٹری شائقین کو متاثر کرپاتی ہے یا نہیں۔

TEVAR

movie CLUB

کرن دارا کی ڈائریکشن اور مکیش بھٹ کی پروڈکشن میں بننے والی اس فلم میں علی افضل، گرمیت چودھری اور سپنا پبی مرکزی کردار ادا کررہے ہیں۔ فلم کا میوزک انکیت تیواری کا ہے۔ فلم کی کہانی ایک خاموش، پراسرار لوٹرائی اینگل کے گرد گھومتی ہے۔ فلم میں علی افضل ایک رائٹر کا جب کہ گرمیت چودھری منفی کردار ادا کررہی ہیں۔ مہیش بھٹ کا کہنا ہے کہ فلم کا میوزک ان کے بینر تلے بننے والی فلموں میں سے بہترین کی صف میں شامل کیا جائے گا۔ فلم کی زیادہ تر شوٹنگ کشمیر میں کی گئی ہے۔

BABY

یہ ایکشن تھرلر فلم بھی اس ماہ سینما اسکرین کی زینت بنے گی۔ فلم میں اکشے کمار، رانا ڈگوباتی، انوپم کھیر، تاپسی پنو اہم کردار ادا کررہے ہیں۔ فلم کی کہانی اکشے کمار کی دیگر فلموں سے کچھ زیادہ مختلف نہیں۔ یعنی ایکشن اور غنڈہ مافیا سے بھرپور ہے۔ فلم کا مرکزی خیال کچھ یوں ہے کہ دہشت گردی کے حالات میں جہاں عام آدمی واقعات کی سنگینی سے ناواقف ہوتا ہے، وہاں یونیفارم پہنے ہوئے افسران اپنی جان ہتھیلیوں پر لیے صورت حال کا سامنا کررہے ہوتے ہیں۔ اکشے کمار بھی ایسے ہی ایک آفیسر کا کردار ادا کررہے ہیں جو دہشت گردوں کا منصوبہ ناکام بنانے کی بھرپور کوشش کرتا ہے۔

فلم کی ڈائریکشن نیرج پانڈے اور پروڈکشن بھوشان کمار، کرشنا کمار، شیتل بھاٹیا کی ہے۔ دیکھتے ہیں اس فلم کو کیا رسپونس ملتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

Scanned By Sumaira Nadeem

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY